

تعلم بنفسك أجمل الرياضات

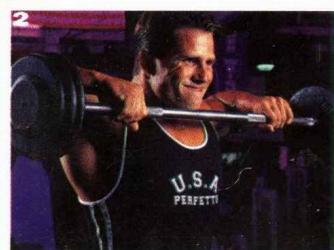
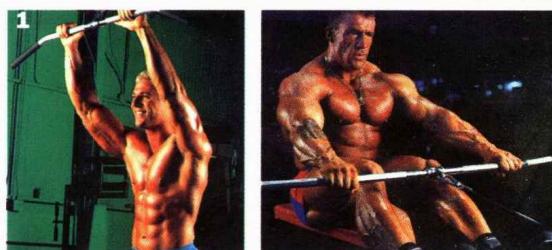
كمال الأجسام

لبناء الجسم السليم واعتدال القوام

أُساميَة سعِيد



- كمال الأجسام في كبسولة
- العقاقير المنشطة في كمال الأجسام هل هي صحية أم لا؟
- برامج متكاملة عن أهم الوجبات الضرورية في بناء الأجسام لمدة أسبوعين.
- برامج متكاملة تأخذ باللاعبين الناشئين من البداية إلى طريق الاحتراف "مستر أوليمبيا".



تعلم بنفسك أجمل الرياضيات

كمال الأجسام

لبناء الجسم السليم واعتدال القوام

* كمال الأجسام من كتبه قيمة.

* العناصر المنشطة في كمال الأجسام هل هي صحية أم لا؟

* برامج متكاملة عن أهم الوجبات الضرورية في بناء الأجسام لمدة أسبوعين.

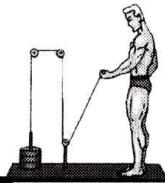
* برامج متكاملة تأخذ باللاعبين الناشئين من البداية إلى

طريق الاحتراف "متر أوليبيا".

أسامة سعيد



مُقدمة



في هذا الكتاب الرياضي تناولت به ما يشغل عقول اللاعبين المبتدئين في لعبة كمال الأجسام من أهداف يجب الوصول إليها، وكما تعلم أن رياضة كمال الأجسام هي الوحيدة في العالم التي إذا نظر الشخص العادي إلى أجسام لاعبيها يعلم تماماً أنه من لاعبي أو أبطال كمال الأجسام.

لذا يحرص على التدريب عليها معظم الشباب في سن مبكر - من السابعة عشر أو قبل ذلك بعام أو عامين - ليحصل على جسم قوى البنية لديه القدرة على الاحتمال، ولا يستطيع أحد أن ينكر الدور الإيجابي والرائع للرياضة في خلق صحة نفسية وبدنية ممتازة ولاشك أن الرجل الرياضي هو الذي يتمتع بنفسية سعيدة وشخصية جذابة مرحة وأيضاً هو الذي ينعم بحياة تنبع بالصحة والنشاط والحيوية ، وقد أثبتت التجارب بأن الصحة لا تبقى على مر الأيام إلا إذا استمر اللاعب في أداء التمارين الرياضية ونرى أبطال العالم في لعبة كمال الأجسام يضعون نصب أعينهم قول البطل العالمي السابق "مكافون" : "كن سليماً قوياً وعش سليماً قوياً".

وأتمنى أن لا يجعل شبابنا من أجسامهم بيتاً يدب فيه المرض، وهم في عنفوان الشباب ، وهذا الذي جعلني أبسّط كتابي للعامة والناشئين بقدر استطاعتي حتى يكون حافزاً قوياً لصنع أبطال حقيقيين.

والله ولي التوفيق ،

المؤلف

كابتن / أسامة سعيد

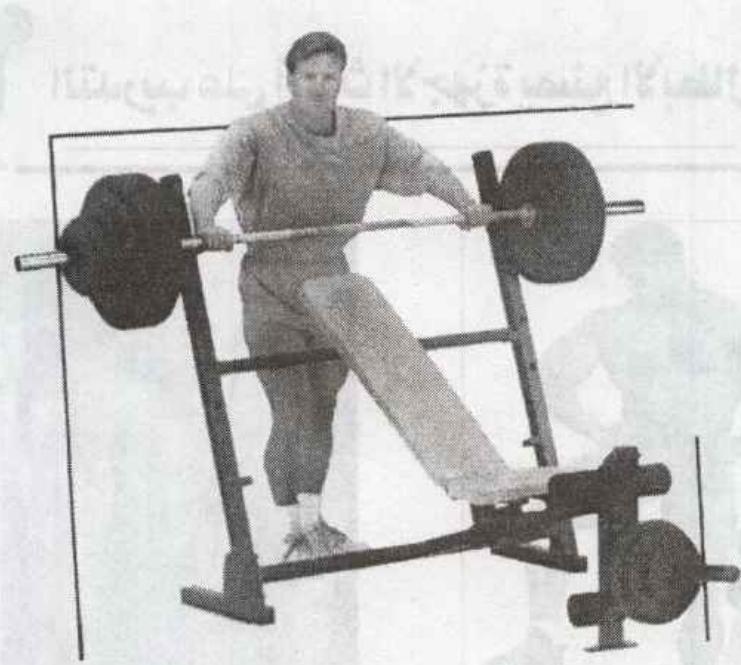
التدريب على أحدث الأجهزة يصنعampions



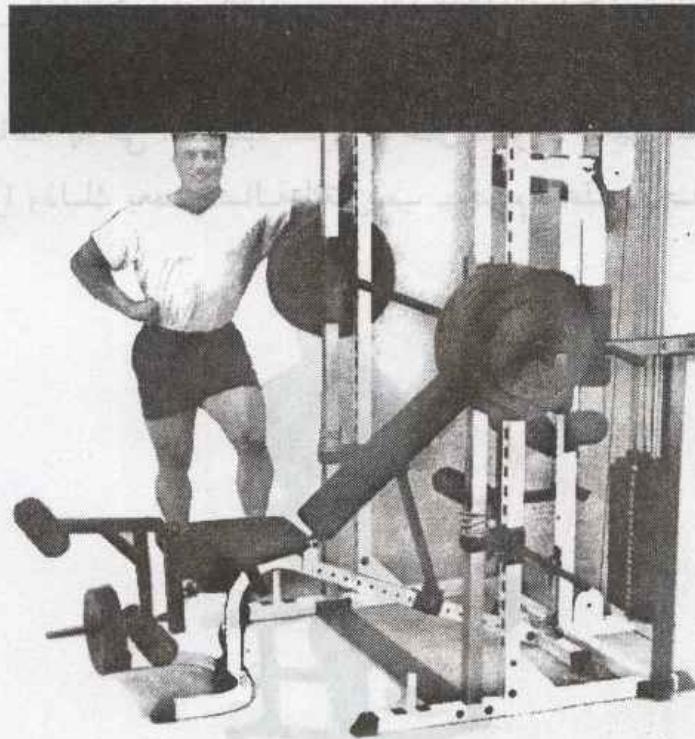
نتحدث في هذا الجزء من الكتاب عن أهم وأحدث الأجهزة التي تجعل من التدريب أكثر استفادة ويتمكن أي بطل من أبطال كمال الأجسام اكتساب ما يريد لعمل صالة خاصة به في التدريب المنزلي أو عمل مشروع صغير يستطيع به أن يربح مالاً وفييراً وذلك بعمل صالة للتدريب - جيم - على أحدث الأجهزة العصرية.



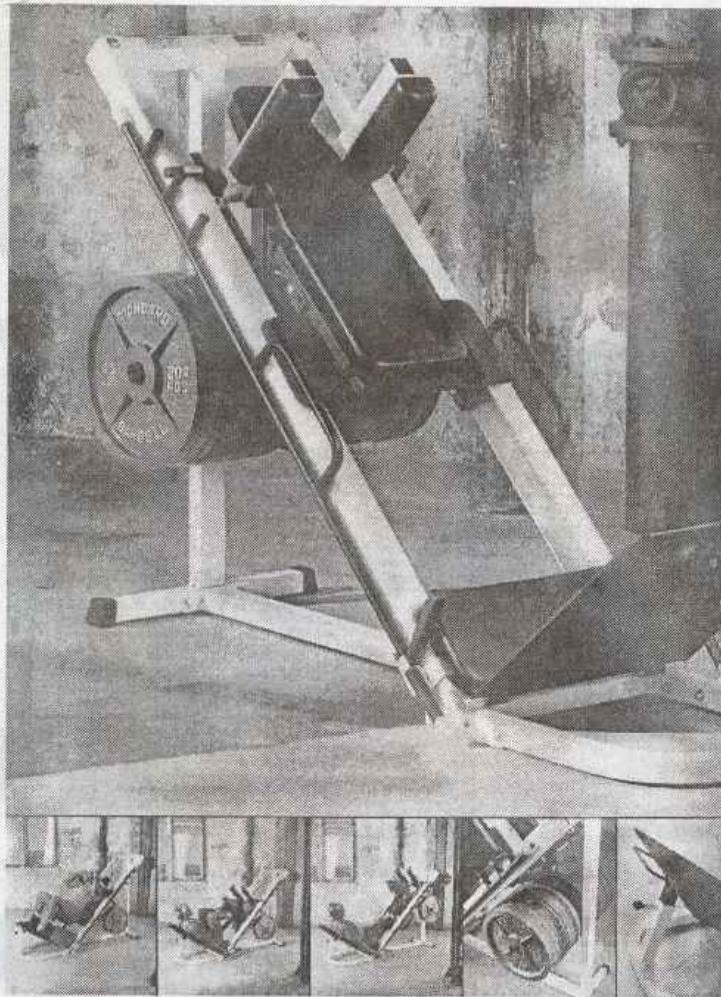
جهاز تقوية الرسغين والساعد



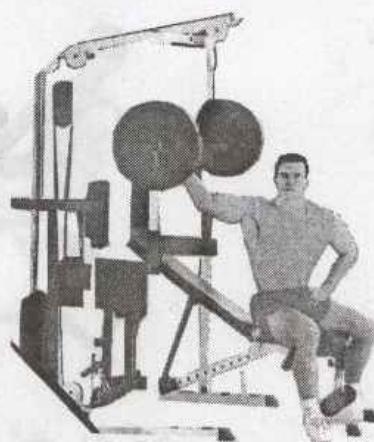
جهاز تقوية الصدر



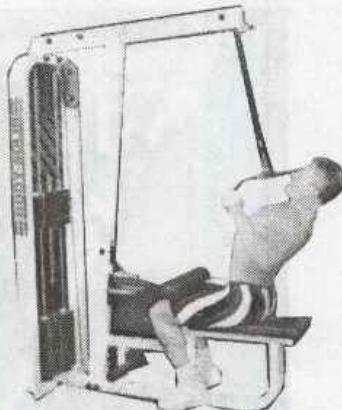
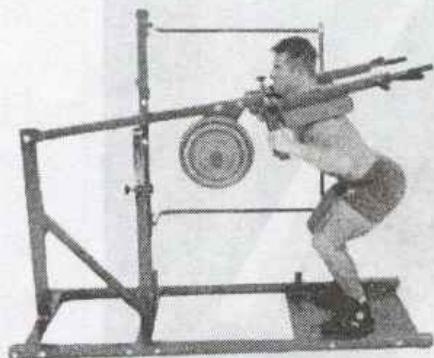
أحدث جهاز لتنمية عضلات الصدر والركبتين



جهاز تدريب عضلات الساق

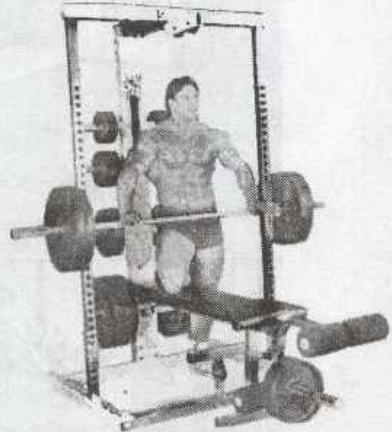
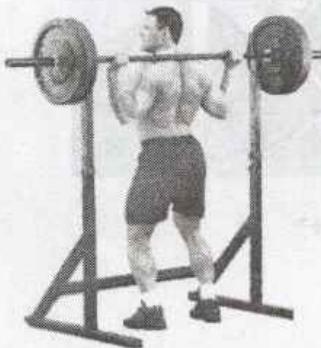


جهاز تقوية عضلات الصدر والساقيين



جهاز تقوية عضلات الصدر

جهاز تقوية عضلات الكتف وسمانة الرجل



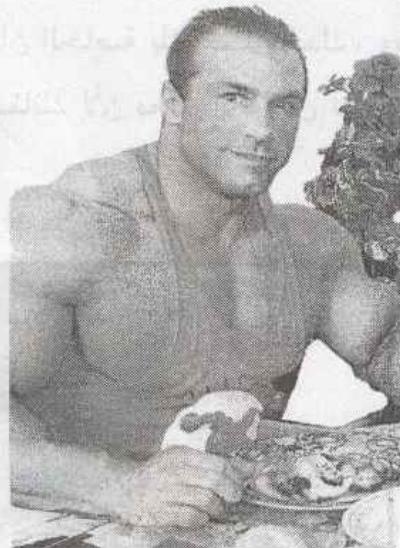
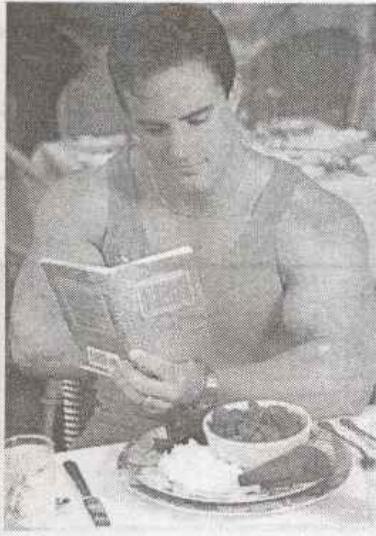
جهاز تقوية الركبتين والصدر

لتقوية عضلات الكتفين



جهاز تقوية عضلات البطن والركبتين

جهاز تقوية الساقين

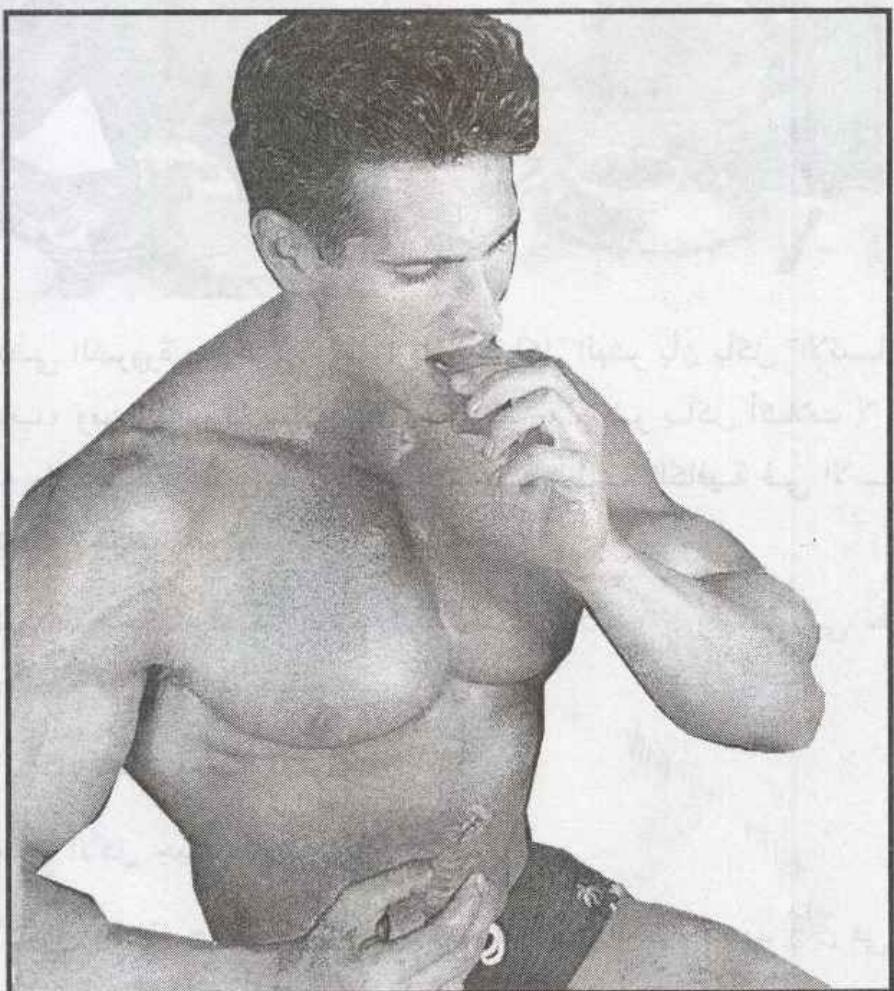


تقتضي الضرورة ومن أجل استمرار الحياة لكل البشر بأن يأكل الإنسان ما لذ وطاب ، ومن الناس ما يأكل بكثرة مفرطة ، وآخر يأكل أكلات لا تفيه جسمه ولا تمده بالسعرات الحرارية لتعطيه الطاقة الكافية في الاستمرار والاستمتاع ب حياته اليومية .

وكما قال الحكماء قديماً " رب أكلة أفسدت أكلات " . وفيما يلى نصائح أبطال العالم في كمال الأجسام :

- ١- لا تأكل طعاماً معرضًا للأقربية .
- ٢- امضغ الأكل جيداً ولا تسرع في تناوله .
- ٣- لا تأكل إلا إذا جعت واعمل بقول حبيبنا النبي العظيم محمد ﷺ في قوله " نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع " .
- ٤- لا تؤدي أى مجهود بدني عقب إفراحك من تناول الطعام وإن أردت فليكن بعد مضي ساعتين على الأقل .

- ٥- لا تشرب الماء بكثرة أثناء تناول الطعام وإذا شربت فليكن للضرورة فقط.
- ٦- عليك بالإكثار من أكل الفواكه والخضراوات الطازجة والبيض واللبن والجبن والزبد ليساعدك في توليد الطاقة والقدرة والنشاط والحيوية لجسمك.
- ٧- لا تنس أن تتنظيف أسنانك بفرشة الأسنان الخاصة بك أنت وحدك ، وذلك قبل وبعد الأكل ، ولا تهمل عنايتك بأسنانك لأن معظم الأمراض تنشأ من ضعف الأسنان.



الفيتامينات وعلاقتها بالطعام



يعد اكتشاف الفيتامينات وعلاقتها بالمواد الغذائية بمثابة انتصار جديد للعلماء، لأن الجسم لا يمكنه الاستغناء عنها حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الطبيعية على أتم صورة وأفضل أداء عقلي وبدني.

وترجع معرفة الإنسان بالفيتامينات إلى عصور سابقة عندما كان المغامرون يشقون البحار في محاولة اكتشاف ما هو جديد ولكن كانت الأمراض تهاجم بعضهم وهم في عرض البحر ولا يعرفون لها علاجاً وأسباباً، وفي عام ١٧٤٧م أمكن شفاء بعض البحارة الإنجليز من مرض الاسقربوط وجاء ذلك بدون قصد حيث وجد البحارة قليلاً من الليمون والبرتقال في المركب فأعطوا المرضى بعضاً منها فكان شفاؤهم سريعاً؛ وفي ذلك قصص كثيرة ل معظم الفيتامينات ولكن الذي نريد أن نعرفه أى لاعب رياضي مثل أبطال كمال الأجسام ، هو أنواع الفيتامينات والأطعمة التي تكثر بها ؛ وهي كما يلى :

فيتامين "أ" : يوجد بكثرة في :

اللبن والزبد ، والبيض ، وزيت كبد الحوت ، والجزر ، والحس ، والبسلة ، والبطاطس ، والقشدة ، والسبانخ.

وأهميته : زيادة قوة الإبصار - زيادة نمو العظام والأسنان - المحافظة على سلامة الجلد والأغشية المخاطية .

فيتامين "ب" : يوجد في :

الفول ، والطماطم ، والشعير ، والخبز ، وجوز الهند ، والقنبيط ، والأرانب.

وأهميته : لعلاج حالات الإجهاد والتعب وحالات الاكتئاب البسيطة.

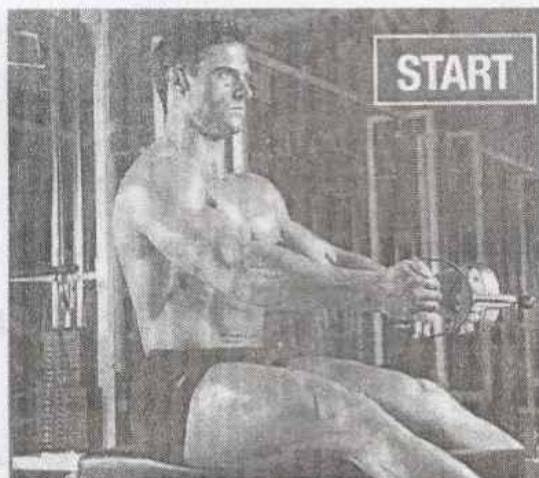
فيتامين "ج" : وجدير بالذكر أن هذا الفيتامين له أهمية كبيرة في الاحتفاظ برونق الوجه ونضارته ، ويوجد بكثرة في : العنب ، والبصل ، والطحال ، والطماطم ، والبرتقال ، والليمون.

وأهميته : يتميز بدور مهم في إصلاح الأنسجة الضامة والألياف وكذلك النمو الطبيعي للعظام والأسنان ، كما يساعد في عملية التمثيل الغذائي وامتصاص الحديد والكالسيوم ويعمل كمضاد للأكسدة .

فيتامين "د" : ويوجد في :

صفار البيض ، والبسلة ، واللحم ، والسمك ، وكما أن أشعة الشمس فوق البنفسجية تولد في الجسم فيتامين "د" .

وأهميته : يساعد الجسم ليمتص عنصري الكالسيوم والفسفور اللازمين لنمو العظام والأسنان كما يساعد على تقوية البنية الأساسية للجسم .



للفيتامين دور مهم في بناء
أجسام الأبطال



النوم



النوم لازم لكل كائن حتى يستعيد الجسم قوته ونشاطه المفقودين أثناء العمل اليومى ، وللنوم المرتبة الرابعة بعد الهواء والماء والغذاء لما له من أهمية عظمى في حفظ الصحة وقوة البنية الجسمية .

لذا اتفقت آراء الأطباء على عدد ساعات النوم الازمة لكل فرد وذلك حسب سنها وهي كما يأتي :

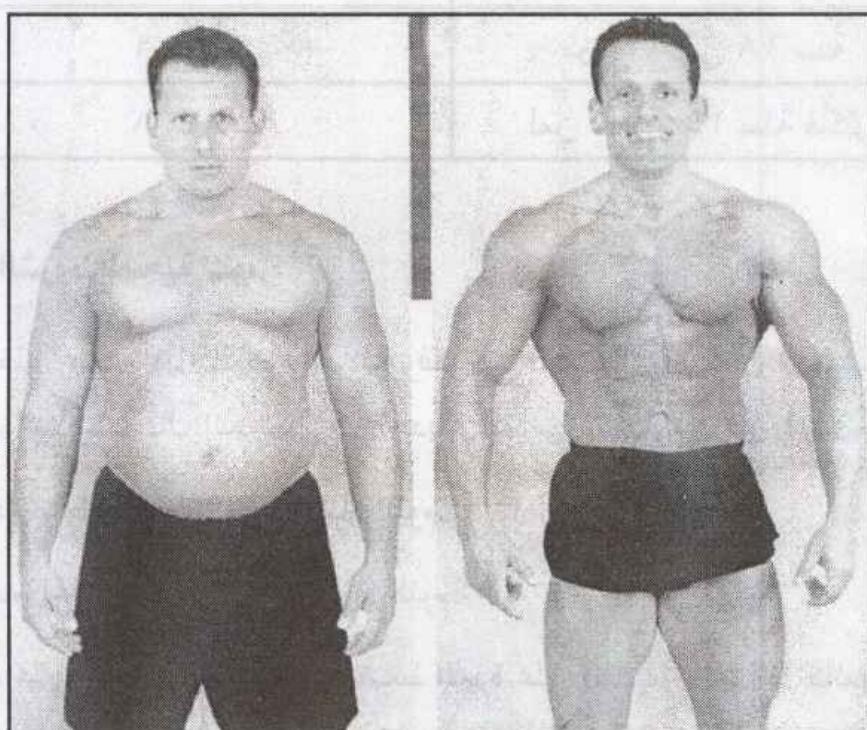
المرحلة السنوية للإنسان	عدد ساعات النوم
من سنتين إلى 12 سنة	11 ساعة
من 13 إلى 18 سنة	9 ساعات
لمن عمره 19 سنة فأكثر	8 ساعات

وإليك الشروط الصحية للنوم :

- ١- اخلع عنك أعباء اليوم وأحزانه وفكر في المستقبل باطمئنان مستبشرًا لأنه بيد الله وكما قال الله تعالى في حديثه القدسى " أنا عند ظن عبدي بي " .
- ٢- عدم تغطية الوجه مطلقاً أثناء النوم .
- ٣- عدم إغلاق جميع النوافذ أثناء النوم .
- ٤- نم على الجانب الأيمن لمنع ضغط المعدة على القلب ، أما إذا كانت المعدة مرضية فنم على ظهرك ، ولمن كان يعاني من انحناء بسيط في الظهر يجب عليه أن يضع وسادة تحت ظهره وخلال أسبوع أو أسبوعين على الأكثر سيسقى ظهره " بإذن الله " .

- ٥- اعتد النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً.
- ٦- عقب الاستيقاظ من النوم يجب فتح جميع النوافذ بالمنزل لتجديد الهواء وحتى تدخل أشعة الشمس.
- ٧- لا تجهد نفسك مطلقاً أثناء التمارين الخاصة برفع الأثقال أو تمارينات الإحماء. ولا تنقاد وراء الاعتقاد الخاطئ الذي يسيطر على بعض اللاعبين بأن كثرة التمارينات إلى درجة الإجهاد يفيد الجسم وتبني عضلات قوية ، ولكن بالطبع لا والعكس هو الصحيح لأن أحمال التدريب الزائدة بشكل مبالغ فيه قد تضر القلب.

لحظة صدق مع النفس؛ هل تحب أن يكون جسمك رياضياً، انظر إلى الصوريتين التاليتين ثم قرر:



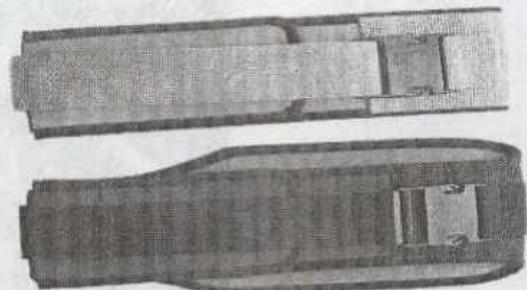
المعلومات الأساسية عن لعبة كمال الأجسام



لكل رياضة زى رسمي خاص بها وأدوات يستخدمها اللاعبون وفي رياضة كمال الأجسام الأمر يختلف بعض الشئ حيث يستخدم اللاعب الأجهزة الحديثة وأيضاً القديمة كما أنه يستخدم "المرآة" ليري جمال كل عضلة استطاع أن يبرزها ، فريادة كمال الأجسام هي اللعبة الوحيدة التي يستخدم فيها اللاعب "المرآة" مسرحاً عريضاً يرى فيها ما يهمه من ضخامة وتقسيم وقوه بنيانه ، وجدير بالذكر أن أي لاعب يجب عليه أن يرتدى فى يديه قفازاً كما فى شكل رقم (١) حتى لا يجعل جلد يديه عرضة لالتهابات من احتكاك البار أو الدمبرلز بالجلد ، وكما يجب على اللاعب أن يرتدى حزام الوسط كما بشكل رقم (٢) وهذا الحزام من أهم الأدوات التي يحرص عليها أبطال العالم فى ارتدائها أثناء رفع الأثقال الكبيرة ، ولا نستطيع أن ننسى الزى الرسمي لبطولة كمال الأجسام وهو "المایوه" و اختيار المایوه للعرض فى البطولات الدولية والأولمبية ما هو إلا لإظهار جميع عضلات الجسم وللاعب الحق فى اتخاذ أي وضع ليبرز ويظهر جمال وكمال التقسيمات لكل جزء فى الجسم .



شكل رقم (١)



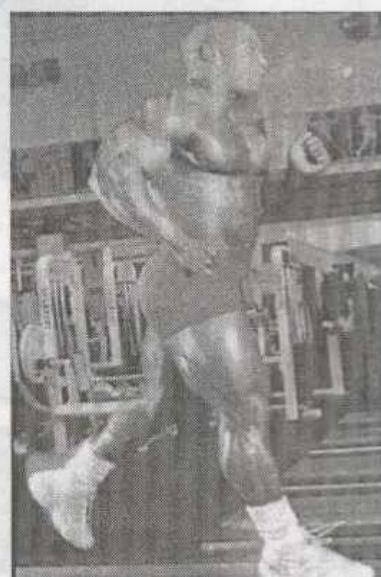
شكل رقم (٢)

التمرينات الأولية



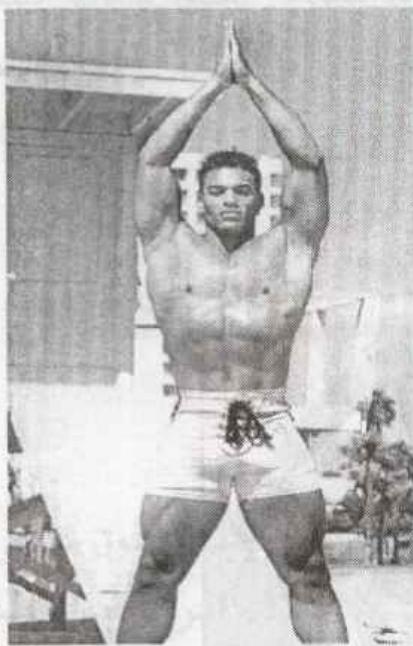
ينبغي على اللاعب قبل البدء في رفع أي ثقل أن يُجرى بعض تمارينات الإحماء حتى يكتسب الجسم المرونة والقوة ، وحتى لا يفاجأ الجسم بحمل فوق قدرته وذلك يجعل الجسم في حالة إعياء وغير قادر على أبسط التدريبات في رفع الأثقال ، لذا ينصح الجميع - أطباء وأبطال العالم - أن يتدرّب المبتدئ على بعض التمارينات البسيطة لإحماء الجسم ، وفيما يلى بعض التمارينات الخاصة بمعظم أبطال العالم :

- تمرين الجري في مكان صغير ولدة بسيطة لا تتجاوز دقة واحدة



شكل رقم (١)

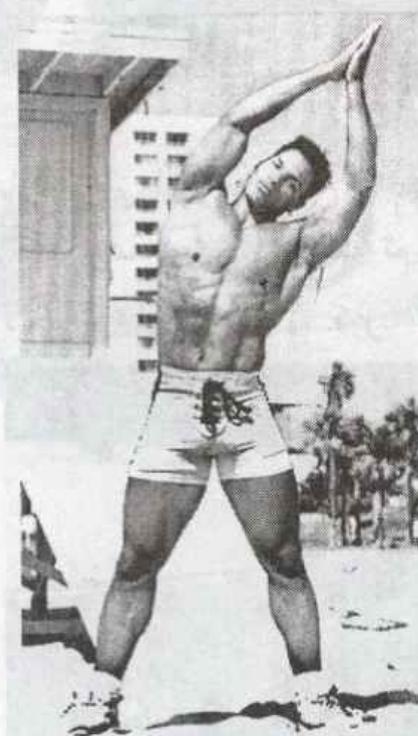
- تمرين تقوية الخصر : يعمل هذا التمرين على رفع مرونة الخصر ، وذلك برفع اليدين إلى أعلى الرأس متارجحاً باليدين إلى الجانبيين مع ثبات القدمين ويكرر التمرين ٢٠ مرة يميناً وشمالاً.



شكل رقم (٢)



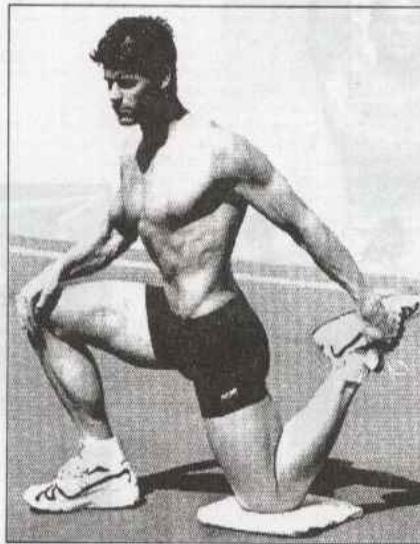
شكل رقم (٣)



شكل رقم (٤)

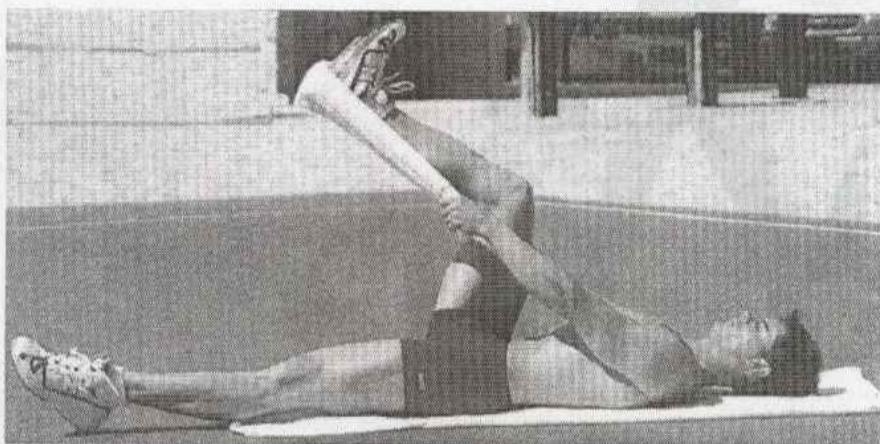
- تمرين تقوية مفاصل الركبة :

أ- هذا التمرين مفيداً جداً لفصل القدم والركبة حيث يجلس اللاعب مع ثني الركبتين والقدم اليمنى ملامسة للأرض بينما الركبة اليسرى ملامسة للأرض كما يتم مسك القدم اليسرى باليد اليسرى ثم جذب القدم إلى المقعدة وذلك بثني كوع الذراع الأيسر ثم يفرد الذراع مرة ثانية ، كرر التمرين بالتبادل ٢٠ مرة.

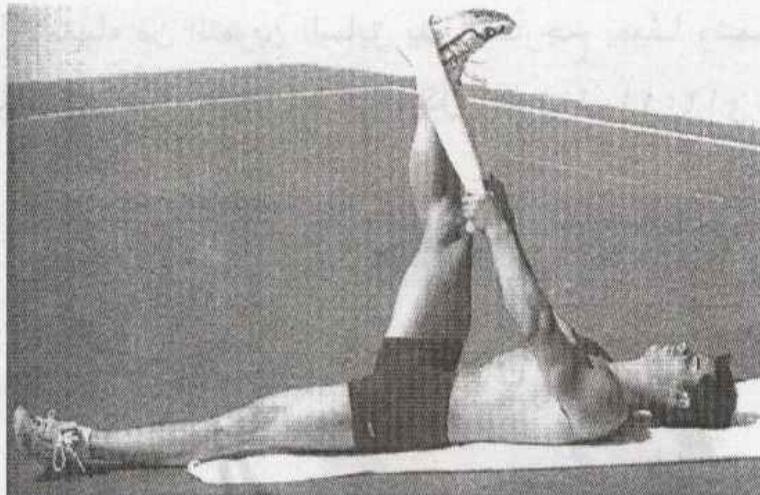


شكل رقم (٥)

ب- ارقد على الأرض وارفع أحد القدمين وامسك "فوطة" "باليدين وضعها فوق القدم المرفوعة مع ثني الركبة ثم فردها إلى أعلى أمام الصدر، مع استقامة الرجل الأخرى على الأرض ، كرر التمرين بالتبادل ٢٠ مرة.



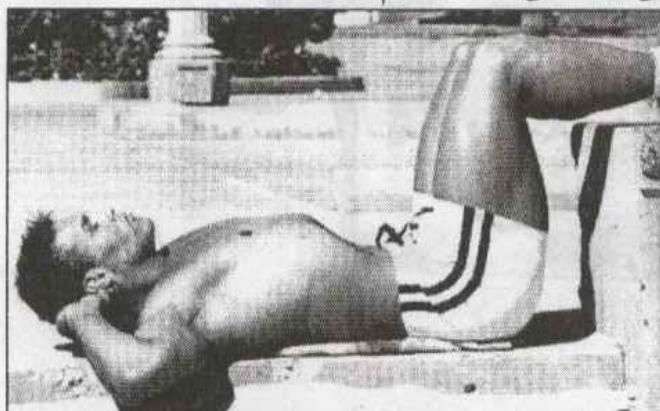
شكل رقم (٦)



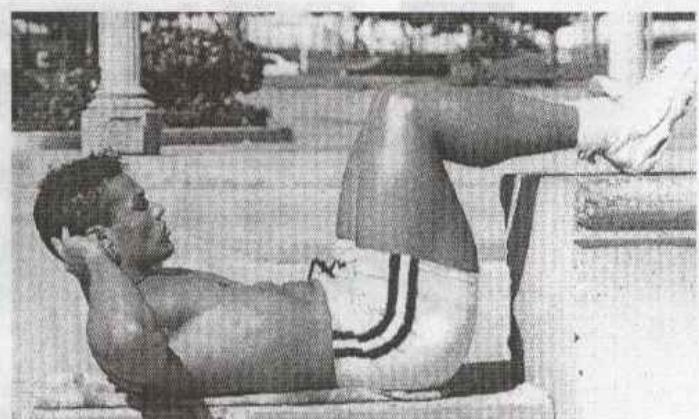
شكل رقم (٧)

- تمرين تقوية عضلات البطن :

أ- يتميز هذا التمرين بسهولة أدائه وذلك بوضع القدمين فوق كرسي مع ثني الركبتين والقدمين متجاورتين مع وضع اليدين خلف الرأس من أسفل ، ثم ارفع الرأس والجذع قليلاً إلى أعلى كما في شكل رقم (٩) كرر التمرين ٢٠ مرة.



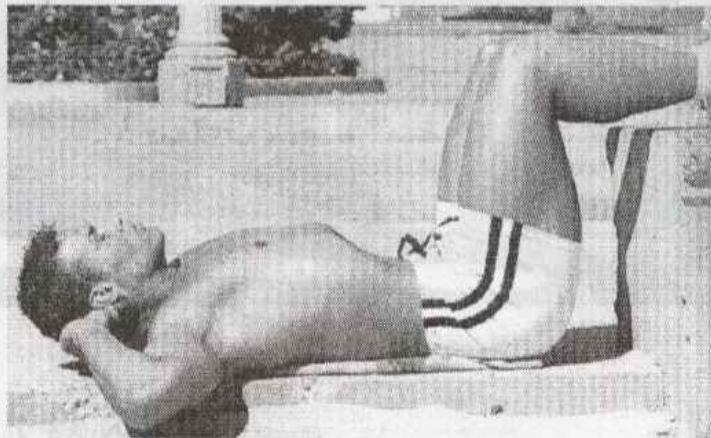
شكل رقم (٨)



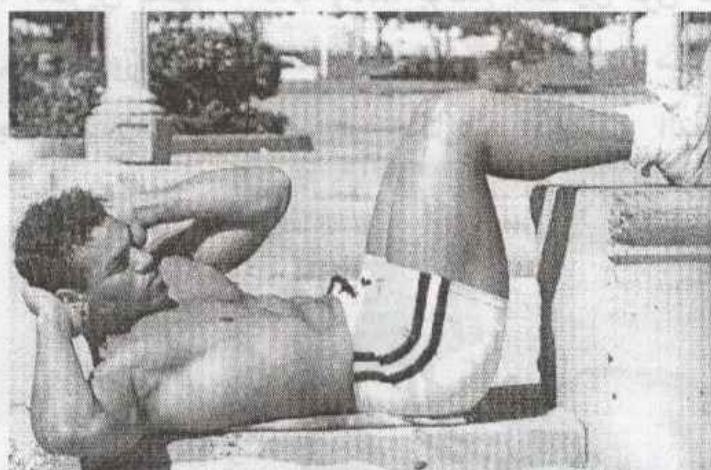
شكل (٩)

ب- بعد الانتهاء من التمرين السابق يتم التأرجح يميناً وشمالاً بالنهوض بالرأس والكتف إلى الأمام قليلاً كما في شكل رقم (١٠، ١١، ١٢) كرر التمرين

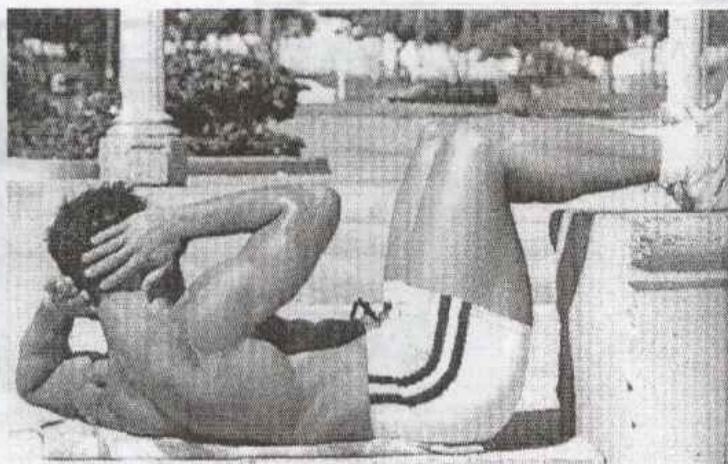
٢٠ مرة .



شكل رقم (١٠)

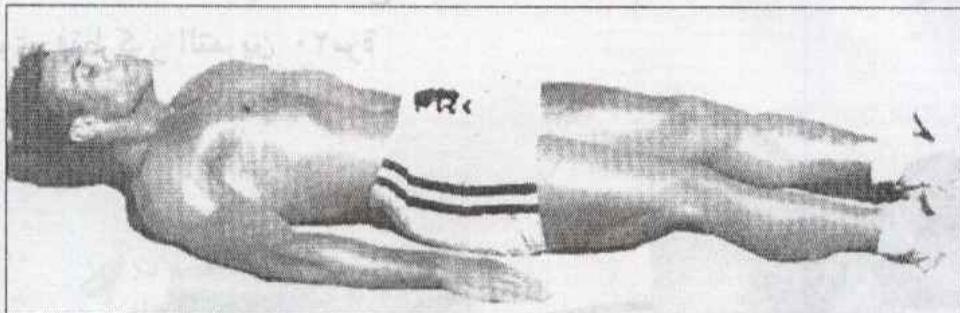


شكل رقم (١١)

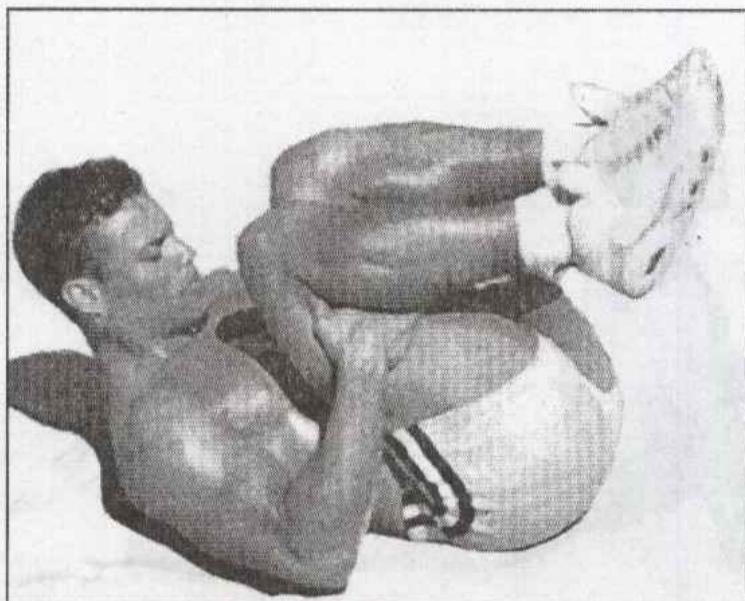


شكل رقم (١٢)

ج- استلق على الأرض بأسطّا ذراعيك بجانبي الخصر مع استقامة الرجلين ،
ثم اثن الركبتين إلى أن تلمس الصدر مع رفع الرأس قليلاً عن الأرض ، كرر
التمرين بفرد وضم الركبتين ٢٠ مرة كما في شكل رقم (١٤، ١٣)



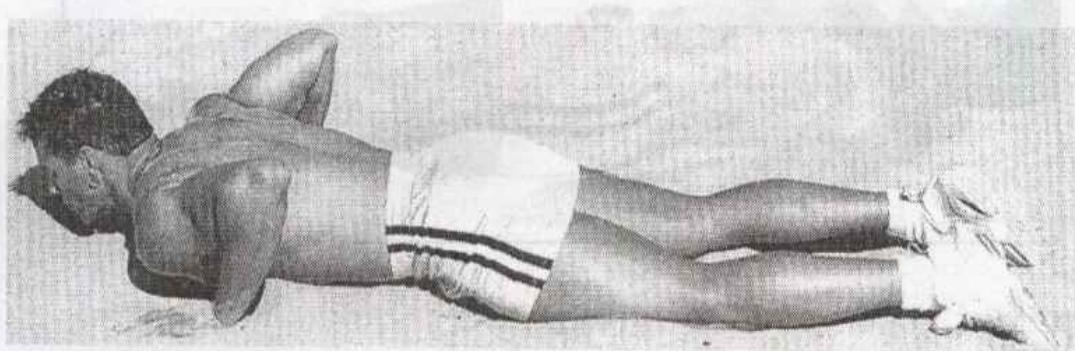
شكل رقم (١٣)



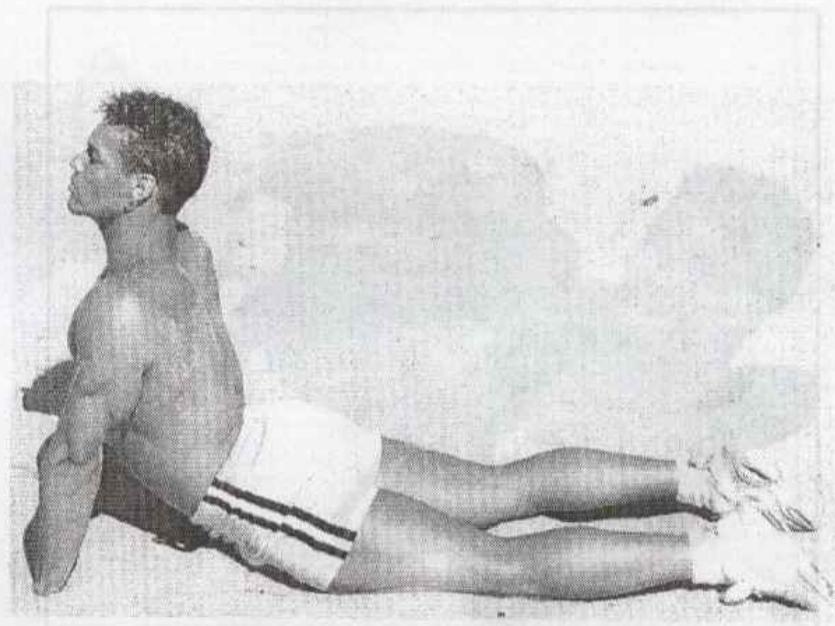
شكل رقم (١٤)

- تمرين الخصر :

أ- هذا التمرين لا نستطيع الاستغناء عنه بعد الانتهاء من تمرينات تقوية عضلات البطن ، وذلك حتى لا تصاب ببعض الآلام في العمود الفقري ، وكما نرى اللاعب يرقد على بطنه مع ثني الذراعين ثم يفردتها وذلك برفع الجزء العلوي فقط كرر التمرين ٢٠ مرة

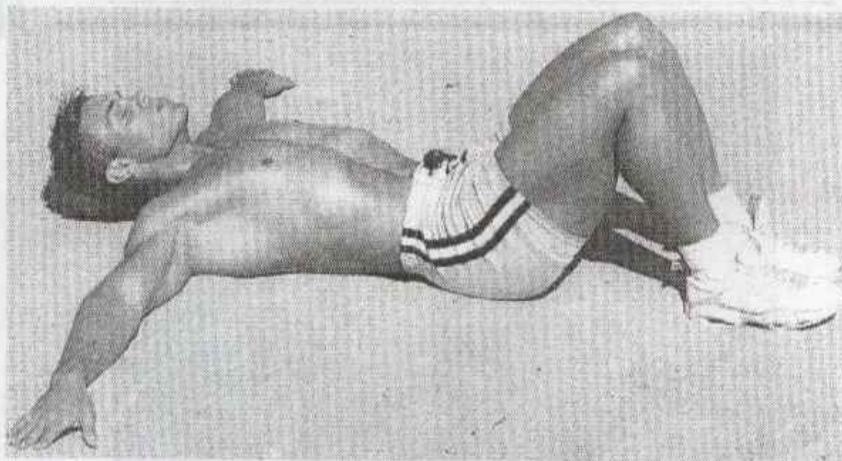


شكل رقم (١٥)

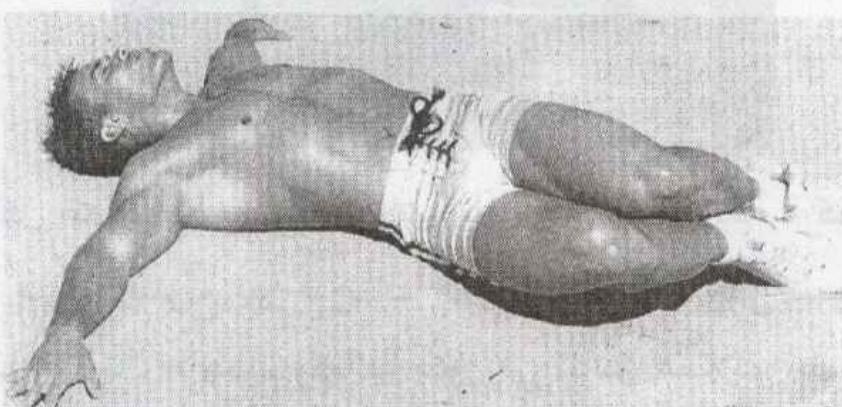


شكل (١٦)

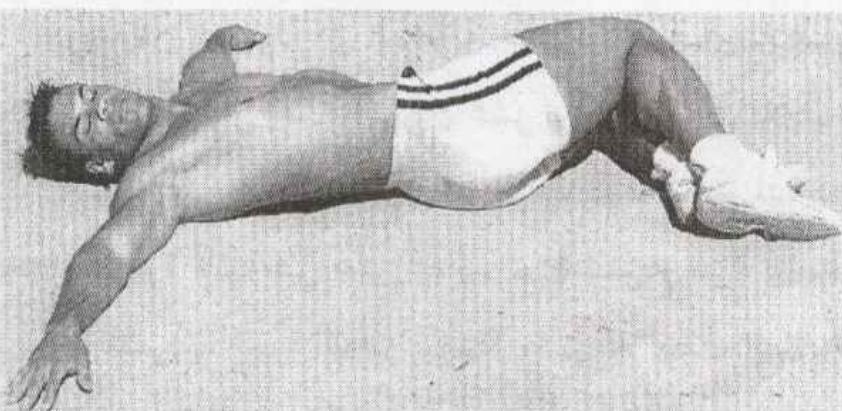
ب- يرقد اللاعب على الأرض بأسطوانة ذراعية بحذا الكتفين مع ثني الركبتين يميناً وشمالاً ٢٠ مرة كما في شكل رقم (١٧، ١٨، ١٩)



شكل رقم (١٧)

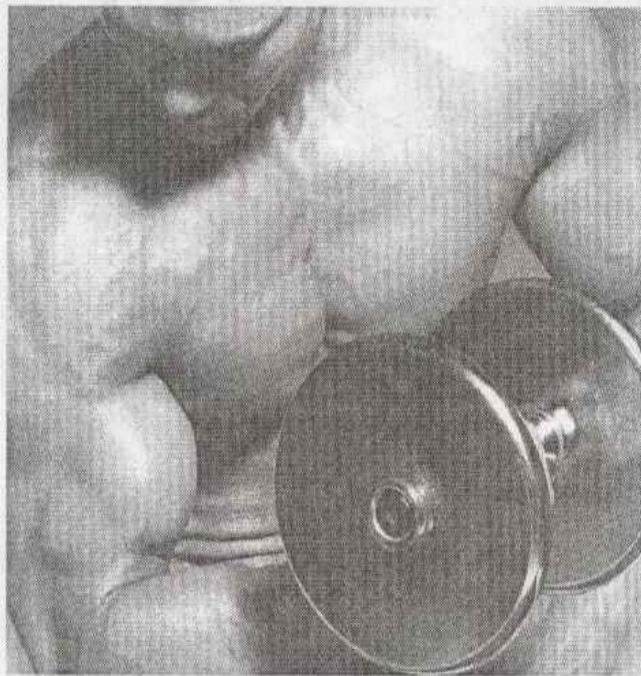


شكل رقم (١٨)



شكل رقم (١٩)

التدريب بالأدوات

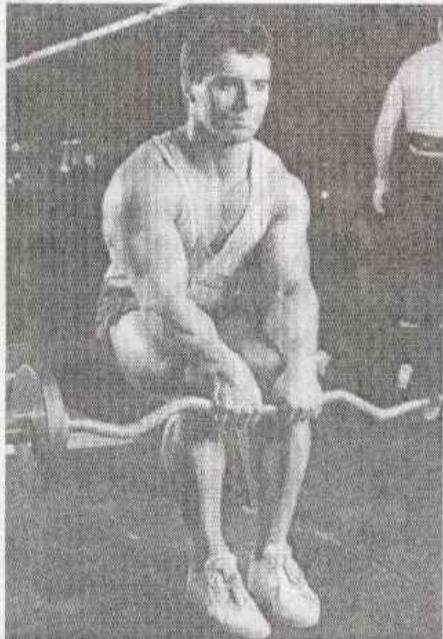


على كل مترب أن يهتم بأداء التمرينات بكل عناء ودقة ، كما أني ألفت النظر إلى ضرورة التنويع بين تدريبات العضلات المختلفة حتى تنمو جميعها في تناسق إذ أن جمال الأجسام وكمالها يكون في تناسق عضلاتها بنسبة معقولة ، ولا تنسى أن كثرة الأثقال في بداية التدريب يأتي بنتائج سلبية إذ أنه يجب عليك زيادة الأحمال بشكل تدريجي ، ولقد راعيت أثناء وضع هذه البرامج التدريبية التدريج من السهولة إلى الصعوبة حتى لا يرهق اللاعب في بداية التمرين وقد اخترت تكرار إعادة التمرين عشر مرات على ثلاث مجموعات - أي يترب اللاعب على أداء التمرين عشر مرات ثم يستريح لمدة دقيقة واحدة ثم يعود للتدريب مرة ثانية في عشر عدات ثم يستريح مرة ثانية لمدة دقيقة واحدة ثم يعود للتدريب للمرة الثالثة - وهذا ما يفعله أبطال العالم في تدريباتهم اليومية .

تدريبات تقوية المعصم "الرسغ"



البرنامج (٢٠) :

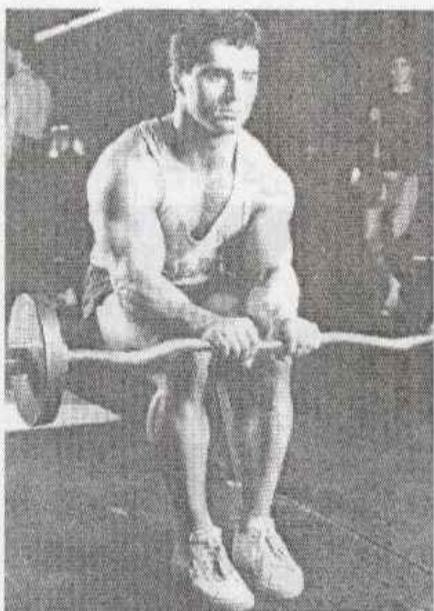


شكل رقم (٢٠)

من أهم التدريبات التي يهتم بها لاعب كمال الأجسام هي تقوية المعصم "رسغ اليد" لما له من أهمية في التحمل ، وكما نرى في شكل رقم (٢٠) يجلس اللاعب على كرسي البنش ممسكاً بيديه البار مع ثني اليدين إلى أسفل للداخل.

شكل رقم (٢١) :

يرفع اللاعب المعصم إلى أعلى مع سند الساعددين على الفخذين دون تحريك الذراعين ، ثم أنزل المعصم مرة أخرى إلى أسفل كرر التمرين 10×3 مرات مجموعات .



شكل رقم (٢١)

البرنامج رقم (٢) :



هذا التمرين يشبه التدريب السابق ولكنه يختلف عنه بعض الشيء، ففي التدريب السابق يجلس اللاعب على كرسي البنش ويحمل على فخذيه بالساعدين ، لكن في هذا التمرين يحمل اللاعب على البنش بطريقة مباشرة ، وكما نرى في شكل رقم (٢٢).



شكل رقم (٢٢)

يجلس اللاعب على البنش واعضاً الساعدين فوق كرسي البنش بين الفخذين رافعاً المعصمين ”رسغى اليدين“ إلى أعلى ، ثم ينزل المعصمين إلى أسفل كما في شكل رقم (٢٣) كرر التمرين ١٠ مرات × ٣ مجموعات .



شكل رقم (٢٣)

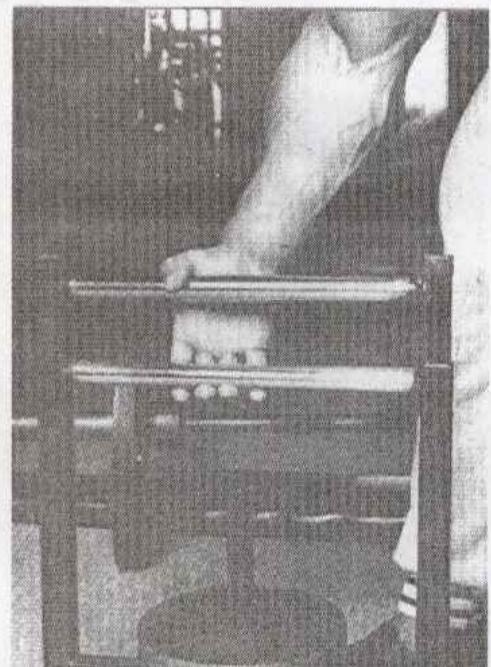


وبعد أداء اللاعب التمرينات السابقة يمكنه أن يختبر قوة اليدين باستخدام آلة [جيبر] ، وذلك بمسك عموديه بيد واحدة كما نرى في شكل رقم (٢٤).

ثم يضم عمودي جهاز [جيبر] بغلق أصابعه ، وهذا التمرين أيضاً مفيد جداً للأصابع ومعصمي اليدين ، وينبغي على اللاعب القيام بالتبديل بين اليدين بغلق القبضة وفتحها على جهاز [جيبر] ويستطيع اللاعب أن يصل في تدريب يد واحدة من ٢٠ إلى ٥٠ مرة.



شكل رقم (٢٥)



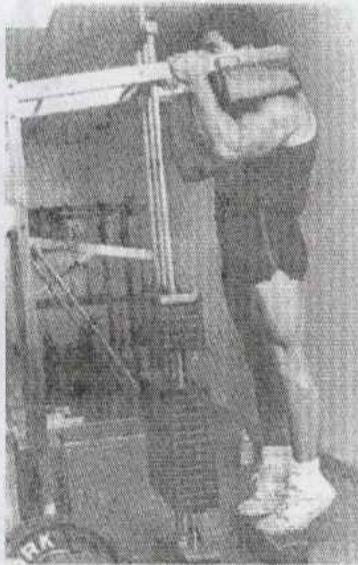
شكل رقم (٢٤)

تدريبات تقوية عضلات الرجلين



البرنامج رقم (٤):

هذا التمرين مفيد لتقوية سمانة الرجل وعضلات الكتف، كما نرى أن اللاعب يؤدى التمرين بسند ذراعى الجهاز بكتفه ومسكهما بيديه من كلا الجانبين مع خفض الكعبين إلى أقصى حد ممكн ما نرى في شكل رقم (٢٦) ثم يرفع الكعبين إلى أعلى وسيؤدى ذلك إلى رفع ذراعى جهاز الكتفين إلى أعلى كما هو في شكل رقم (٢٧).



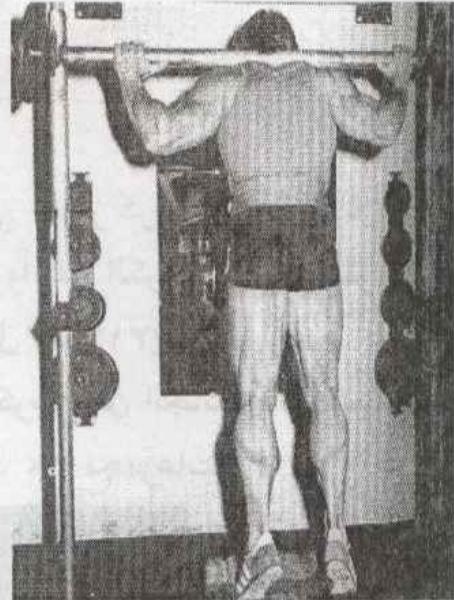
شكل رقم (٢٧)



شكل رقم (٢٦)

البرنامج رقم (٥):

هذا البرنامج يشبه البرنامج السابق ولكنه يختلف في أن اللاعب يعتمد على اتزان القدمين والجسم في مكانهما أثناء رفع القدمين - الكعبين - والبار فوق الكتف ثم خفض الكعبين إلى أسفل كما في شكل رقم (٢٩) كرر التمرين ١٠ مرات × ٣ مجموعات.

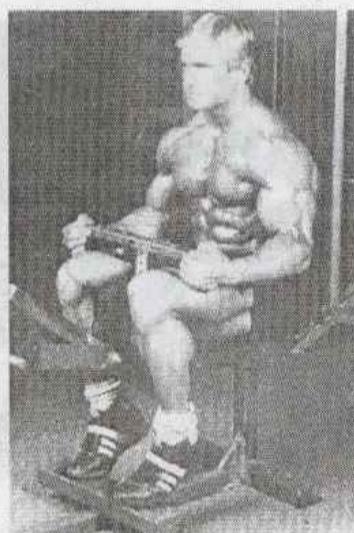


شكل رقم (٢٩)

البرنامج رقم (٦):



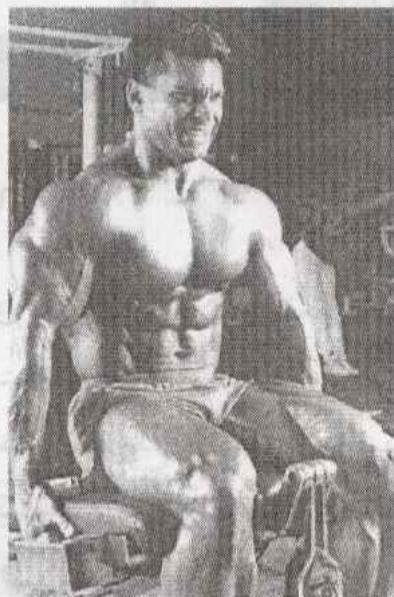
وفي هذا التمرين يقوى اللاعب عضلات الفخذ وسمانة الرجل حيث يجلس على كرسى تقوية عضلات سمانة الرجل وكما نرى أن هذا الجهاز له عمود يضع تحته اللاعب الفخذين مع رفع الكعبين وخفضهما إلى أسفل مما يجعل التمرين أصعب وأقوى عندما تدرج بالأثقال - أى وضع أقل الأثقال فوق الذراع الطويلة الأمامية للجهاز فى بدء التدريب ثم ثانى يوم للتدريب تضاعف الأثقال التى وضعتها من ذى قبل - كرر التمرين ١٠ مرات $3 \times$ مجموعات.



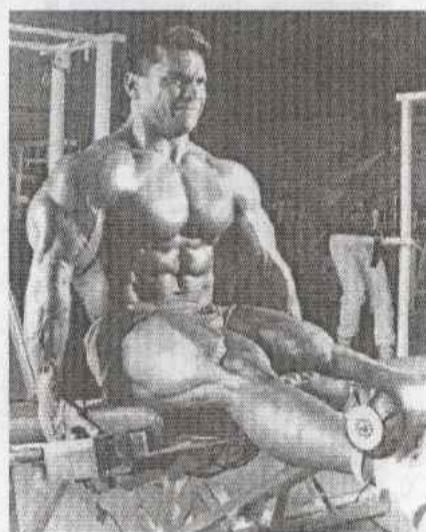
شكل رقم (٣٠)



يؤدى اللاعب هذا التمرين جالساً على جهاز كرسي تقوية عضلات الفخذين وذلك بوضع القدمين خلف ذراع الجهاز وأسفل الكرسي الذراع المتواصل بالثقل خلف كرسي تقوية الفخذين كما فى شكل رقم (٣١) ، ثم يرفع اللاعب ذراع الجهاز بفرد الرجلين إلى الأمام ومسك الكرسي من الجانبين مع استقامة الظهر أثناء أداء التمرين . كرر التمرين ١٠ مرات $3 \times$ مجموعات .



شكل رقم (٣١)

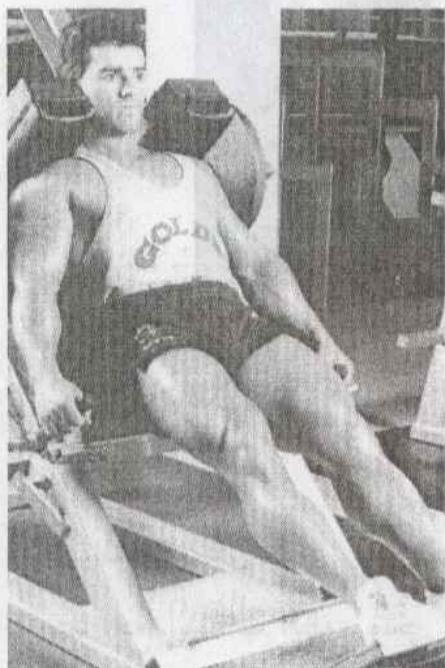


شكل رقم (٣٢)

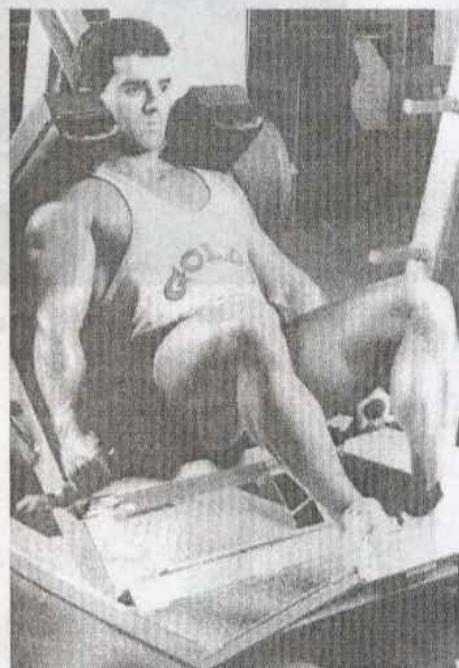
البرنامـج رقم (٨) :



يسند اللاعب ظهره على جهاز تقوية عضلات الكتف والركبتين ، وذلك بأن يكون كتف اللاعب تحت ذراعي الجهاز ، ويثنى الركبتين وتكون القدمين فوق قاعدة الجهاز واليدين ممسكتين بالقبضين الموجودين بجانبي الجهاز كما في شكل رقم (٣٣) ، ثم يفرد الركبتين مع رفع ذراعي الجهاز فوق الكتفين كرر التمرين ١٠ مرات \times ٣ مجموعات.



شكل رقم (٣٤)

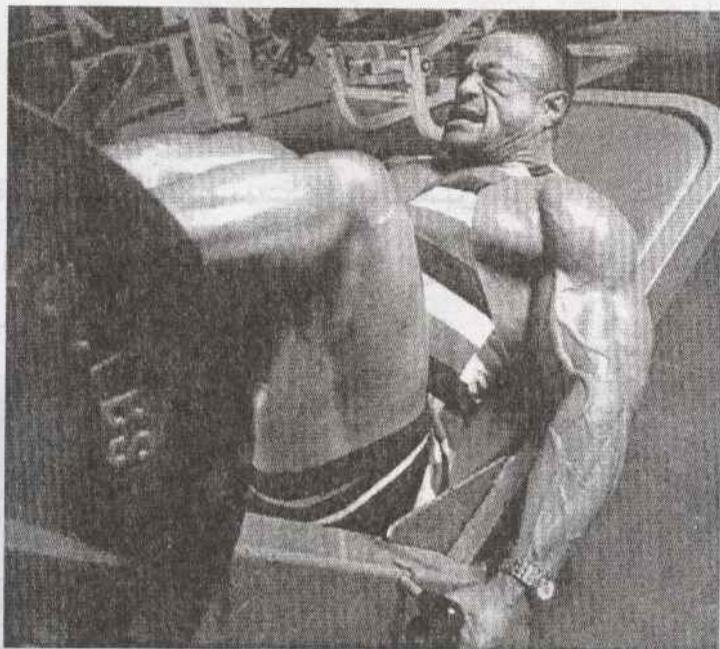


شكل رقم (٣٣)

البرنامـج رقم (٩) :



هذا التمرين لتنمية عضلات الساقين والركبتين وفيه يسند اللاعب ظهره على أرضية جهاز تقوية الرجلين ، ولهذا الجهاز ذراعين من كلا الجانبين يحركهما اللاعب إلى الخارج بعد وضع الثقل على قدميه من أسفل الجهاز ثم يثنى اللاعب ركبتيه إلى أن تلمس صدره ثم يفرد رجليه مرة ثانية ويكرر هذا التمرين ١٠ مرات \times ٣ مجموعات.



شكل رقم (٣٥)

البرنامج رقم (١٠) :



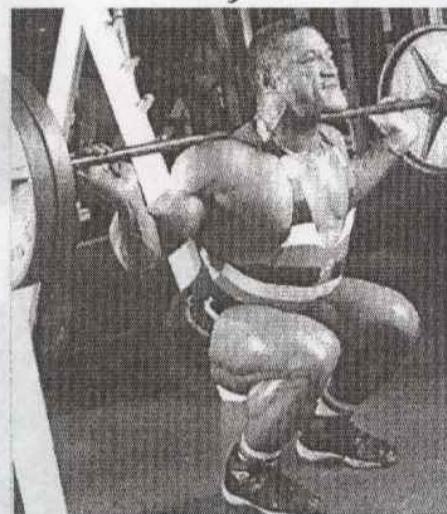
شكل رقم (٣٦)

اثن الركبتين إلى أقصى مدى لديك ولتكن فى وضع القرفصاء مع استقامة الظهر وثنى الكوعين والدملبز أمام الصدر ، ثم انهض إلى أعلى بفرد الركبتين واستقامة الجزء ورفع الدملبز إلى أعلى مع استقامة الكوعين كما في شكل رقم (٣٦) ، وجدير بالذكر أن لهذا التمرين أهمية كبيرة في تقوية مفاصل الركبتين وأيضاً الذراعين، كرر التمرين عدد ١٠ مرات× ثلاث مجموعات.

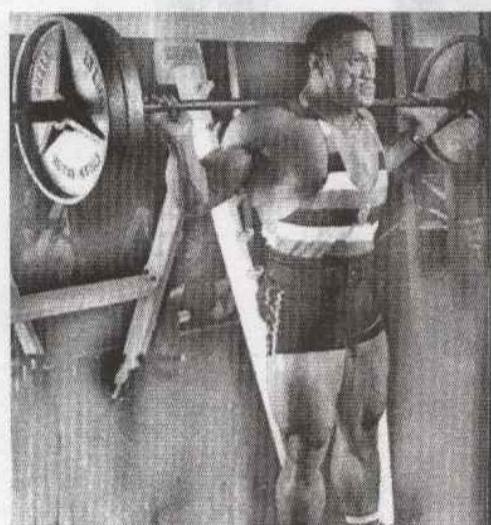
البدناني رقم (١١):



فى شكل رقم (٣٧، ٣٨) يضع اللاعب البار فوق كتفه خلف الرقبة مع ثنى ركبته إلى أقصى حد ، ثم ينهض بالبار إلى أعلى وذلك بفرد الركبتين ، ونلاحظ فى هذا التمرين استقامة الظهر أثناء الجلوس والنهوض إلى أعلى مع الاحتفاظ بالقدمين فى مكانهما دونأخذ خطوة إلى الأمام أو الوراء مع عدم فرد الكوعين ، لذا فإن أثر هذا التمرين يظهر فى تقوية العمود الفقري والركبتين كرر التمرين ١٠ مرات \times ثلاثة مجموعات.



شكل رقم (٣٧)

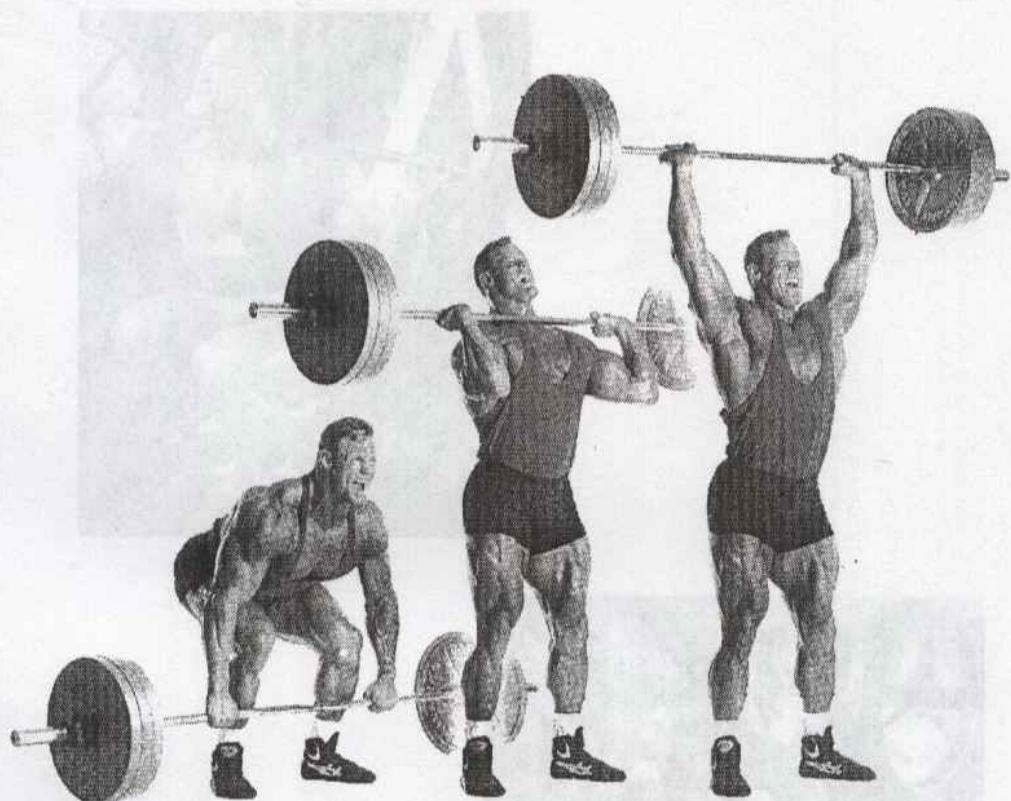


شكل رقم (٣٨)

البرنامج رقم (١٢) :



يجلس اللاعب إلى أسفل مع ثني ركبتيه ومسك البار بيديه واستقامة ظهره أثناء النهوض بالبار إلى أعلى ورفعه فوق الرأس ، يتم تكرار التمرين ١٠ مرات × ثلاثة مجموعات وهذا التمرين مفيد جداً لتنمية عضلات الرجلين والركبتين العمود الفقري والكتف والذراعين .

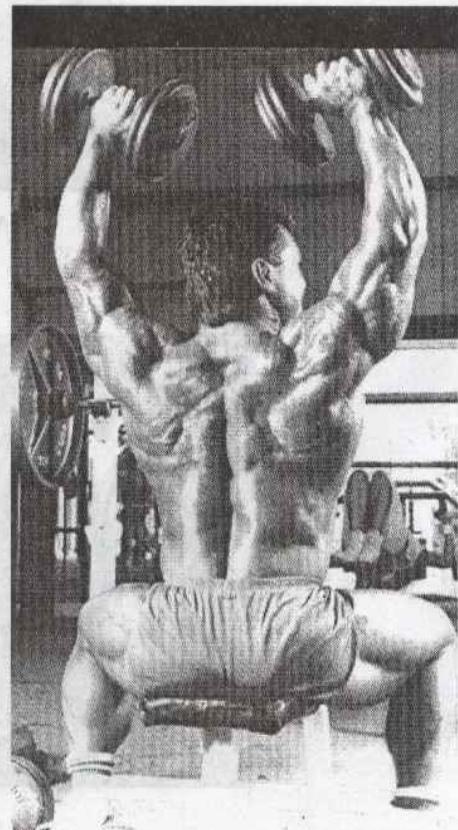


شكل رقم (٣٩)

التدريب على كرسي البنش

البرنامج رقم (١٣) :

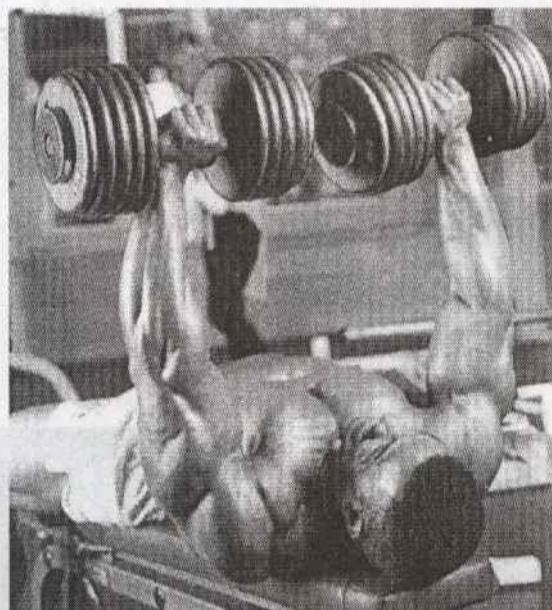
في هذا التدريب يجلس اللاعب على كرسي البنش ويضع دمبلز في يديه ثم يرفعهما إلى جانبي أعلى الكتف شكل رقم (٤٠) ، ثم يفرد اللاعب ذراعيه إلى أعلى فوق الرأس مع استقامة الظهر يكرر اللاعب التمرين " ١٠ مرات × ثلاثة مجموعات " كما في شكل رقم (٤١، ٤٠) .



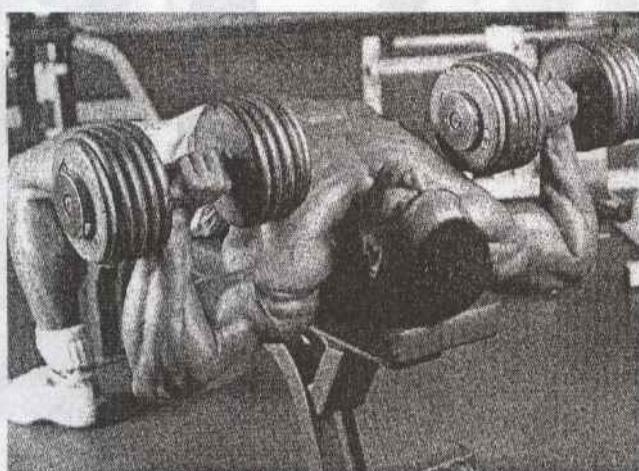
البدناني رقم (٤٤) :



نرى اللاعب يرقص على كرسي البنش ويمسك الدمبرلز بيديه من جانبي الصدر مع ثني الذراعين ثم يرفع الدمبرلز بيديه إلى الأمام إلى أعلى وذلك بفرد الذراعين ، كرر التمرين ١٠ مرات × ٣ مجموعات ، وهذا التمرين مفيد لتنمية عضلات الصدر والذراعين.



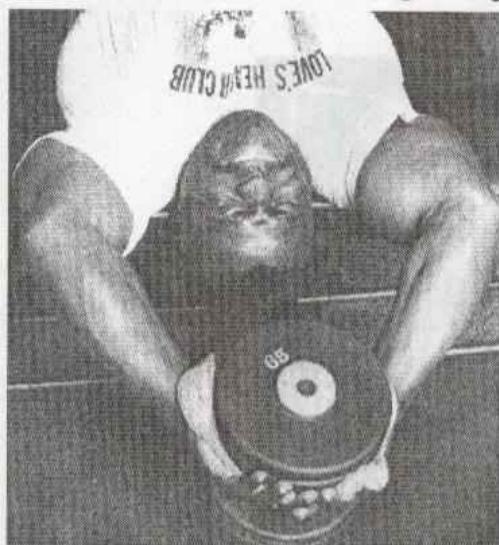
شكل رقم (٤٢)



شكل رقم (٤٣)



في هذا التمرين يثنى اللاعب ركبتيه ويستند بالجزء الأخير من الظهر على كرسي البنش ويمسك بيديه دمبلز واحد ويضعه خلف رأسه إلى أسفل كما في شكل رقم (٤٤) ، ثم يرفع الدمبلز من الخلف إلى أمام الصدر، يكرر التمرين ١٠ مرات $3 \times$ مجموعات. ويفيد هذا التمرين عضلات الكتف والصدر والذراعين مع قدرة اتزان الركبتين واستقامة العمود الفقري .



شكل رقم (٤٤)

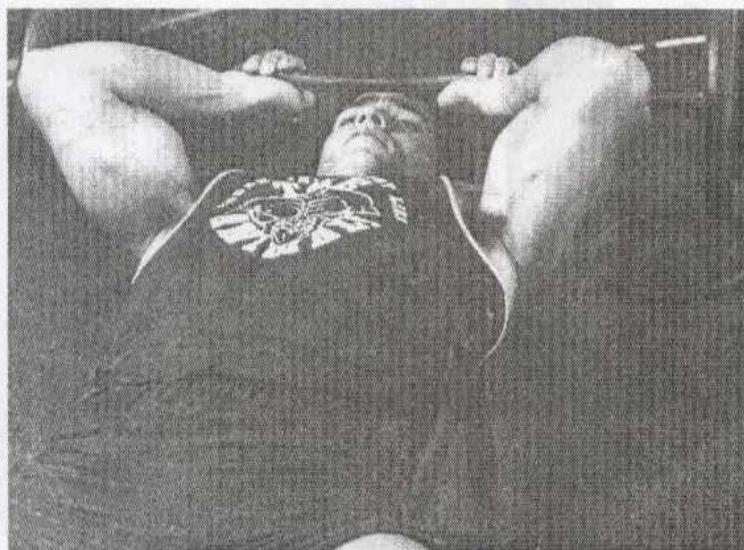


شكل رقم (٤٥)

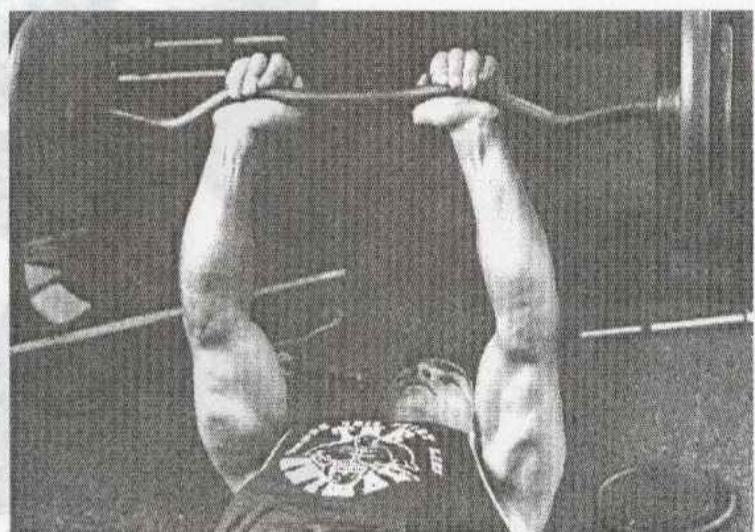
البرنامج رقم (١٦) :



في هذا التمرين يرقد اللاعب على ظهره فوق كرسي البنش مع ثني الذراعين ومسك البار بيديه حيث يكون فوق [الجبين] ثم يفرد اللاعب الكوعين ويرفع البار إلى أعلى أمام الصدر كرر التمرين ١٠ مرات \times ٣ مجموعات.



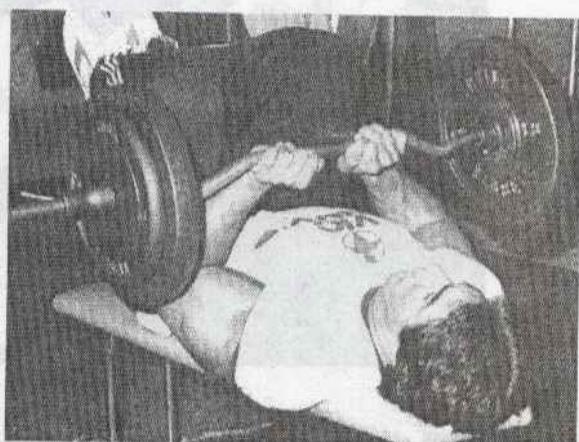
شكل رقم (٤٦)



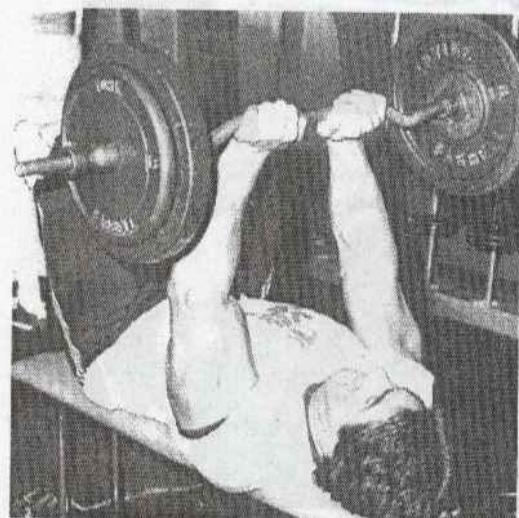
شكل رقم (٤٧)



هذا التمرين يشبه التمرين السابق ولكنه يختلف عنه بعض الشيء حيث يضع اللاعب في هذا التمرين البار أمام صدره أو بالأصح أمام " فم المعدة ثم يرفع البار إلى أعلى أمام الصدر مع ملاحظة أن اللاعب يثنى الرجلين ووضعهما على بعضهما في الهواء دون لمس البنش أو الأرض أثنتان، أداء هذا التمرين أما التمرين السابق فهو أسهل قليلاً لأن اللاعب يضع يديه فوق الجبين ثم يرفع البار إلى أعلى أمام الصدر مع ملاحظة أن القدمين ملامستين الأرض فهذا التمرين بالطبع أصعب من ذي قبله. كرر هذا التمرين ١٠ مرات \times ٣ مجموعات.



شكل رقم (٤٨)

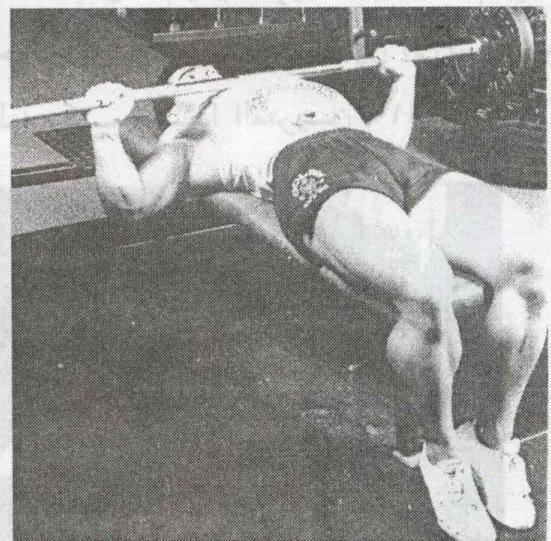


شكل رقم (٤٩)

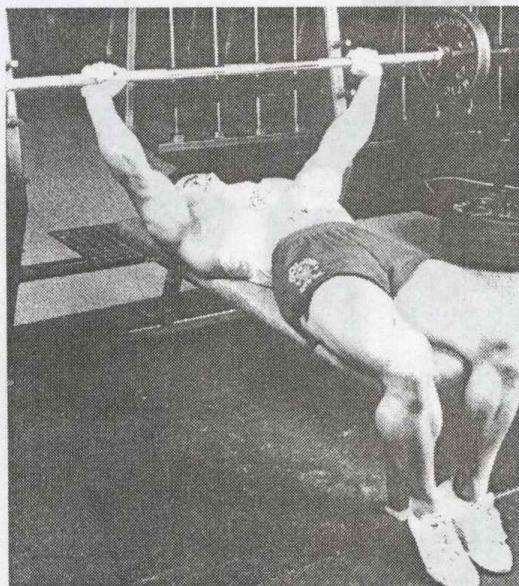
البدناني رقم (١٨):



ارقد على البنش بظهورك ثم امسك البار بيديك حيث يكون البار فوق الصدر مع ثني الكوعين والركبتين وتكون القدمين ملامستين للأرض ، كما فى شكل رقم (٥٠) وهذا التمرين يساعد على استقامة العمود الفقري لمن كان يشعر ببعض الاعوجاج فى سلسلة العمود الفقري ، ونلاحظ استقامة الذراعين إلى أعلى أمام الصدر كما فى شكل رقم (٥١) كرر التمرين ١٠ مرات \times ٣ مجموعات.



شكل رقم (٥٠)



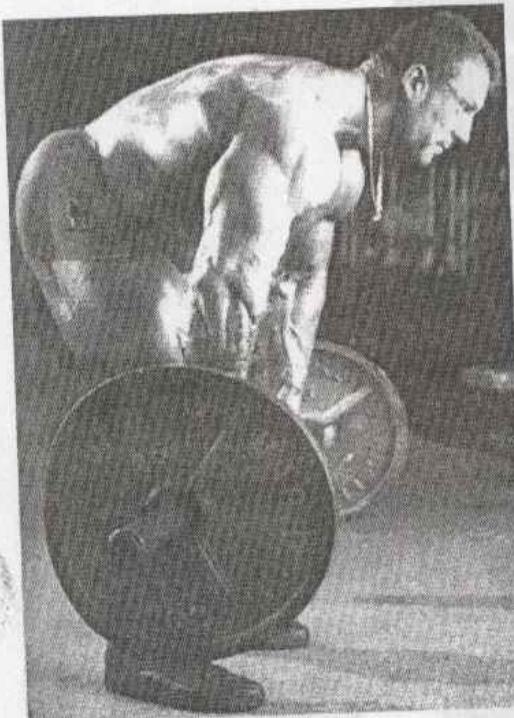
شكل رقم (٥١)

تدريبات تقوية عضلات الظهر

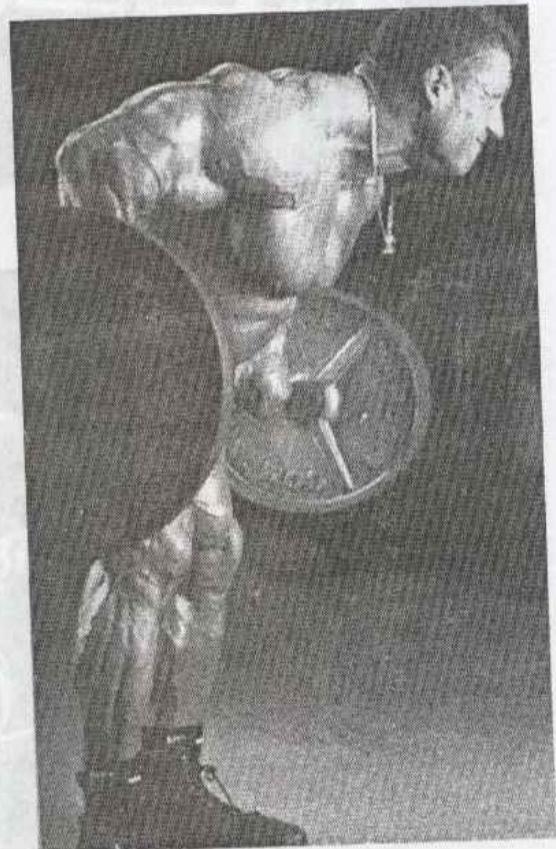


البرنامج رقم (١٩) :

يؤدى اللاعب هذا التمرين ليساعده على تقوية عضلات الظهر وذلك بأن يميل بالجزء العلوى إلى الأمام والقدمين متبعادتين قليلاً ثم يمسك البار بيديه والذراعين مستقيمتين إلى أسفل كما فى شكل رقم (٥٢) ثم اجذب البار إلى أعلى أمام الصدر والظهر كما هو فى نفس الزاوية المائلة وذلك دون أن يحرك اللاعب ظهره أثناء أداء التمرين ويكرر التمرين ١٠ مرات \times ٣ مجموعات.



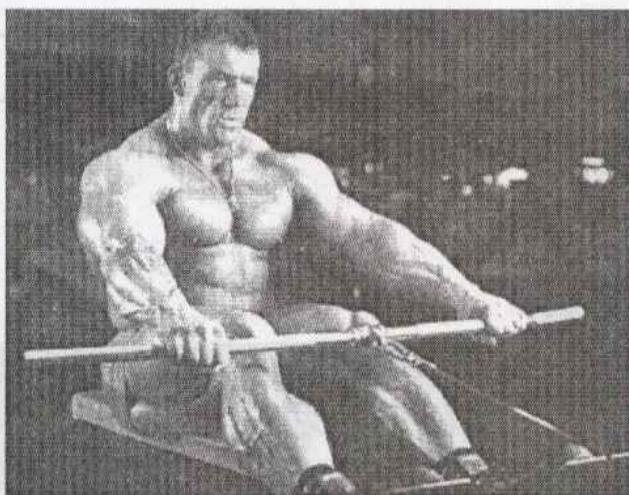
شكل رقم (٥٢)



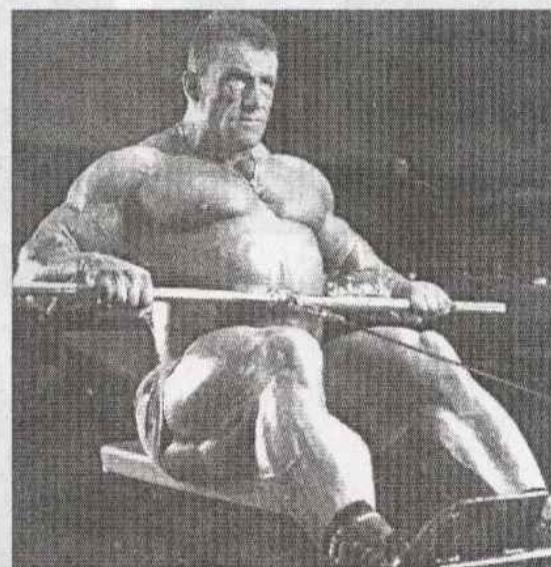
شكل رقم (٥٣)



يجلس اللاعب على كرسي التجديف ثم يضع قدميه على الحاجز الأمامي للجهاز ممسكاً مقبض الجهاز مع استقامة الذراعين وثنى الركبتين كما في شكل رقم (٥٤) نلاحظ في شكل رقم (٥٥) أن اللاعب يثنى الذراعين ويسحب مقبض الجهاز إلى أمام الصدر حتى يلمس المقبض بطنه ذلك إذا كانت الأثقال كبيرة أما إذا كانت الأثقال خفيفة فيمكن للاعب أن يسحب ذراع الجهاز إلى أن يلمس الصدر يكرر التمرين ١٠ مرات × ٣ مجموعات.



شكل رقم (٥٤)

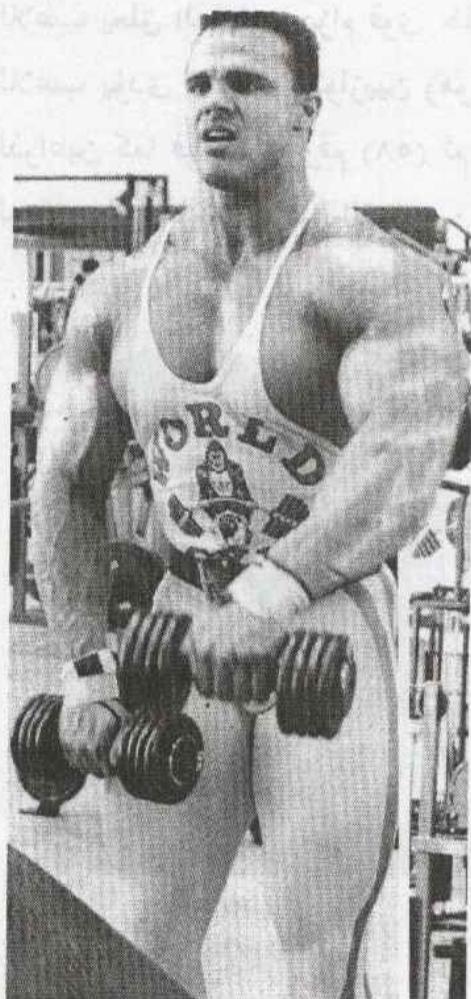


شكل رقم (٥٥)

الدرب الناجح رقم (٢١):



ضع الدمبرلز أمامك إلى أسفل أمام الفخذين كما في شكل رقم (٥٦). وتأرجح باليد اليمنى إلى أعلى إلى الأمام ثم أنزلها مع صعود اليد اليسرى إلى الأمام إلى أعلى كرر التمرين ١٠ مرات $\times 3$ مجموعات.



شكل رقم (٥٦)



شكل رقم (٥٧)

تمرين تقوية عضلات الرقبة

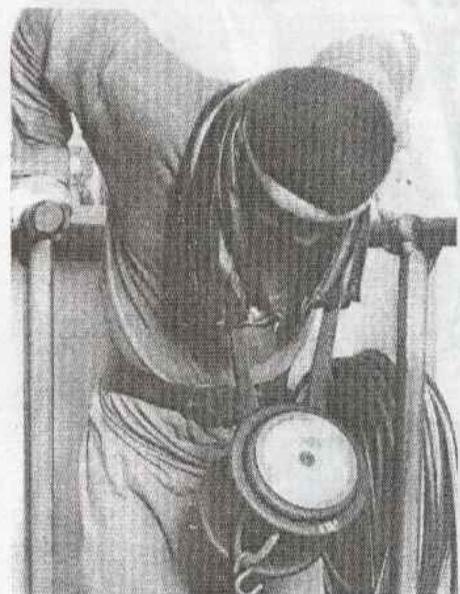


البرنامـج رقم (٢٢) :

يهم جميع أبطال العالم بهذا التمرين لتنمية عضلات الرقبة وكما نرى اللاعب يعلق الدمبريلز بحزام قوى خلف الرقبة ويكون الدمبريلز متبدلاً أمامه ولكن اللاعب يؤدي تدريب المتوازيين وهو معلق الدمبريلز خلف الرقبة وذلك بثنى الذراعين كما في شكل رقم (٥٨) ثم فردهما كما في شكل رقم (٥٩) وذلك برفع الجسم على الذراعين كرر التمرين ١٠ مرات $3 \times$ مجموعات.



شكل رقم (٥٩)



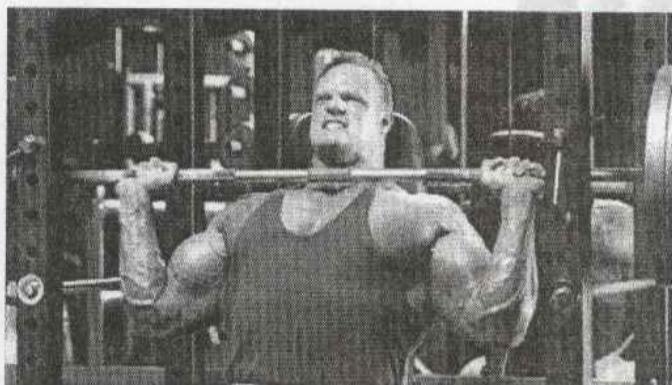
شكل رقم (٥٨)

تدريبات الكرسى المائل

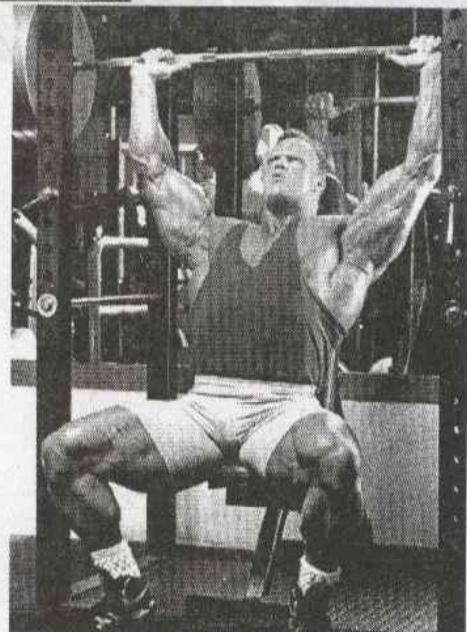


البرنامج رقم (٢٣):

يإمكان اللاعب أن يتربّع على جهاز الكرسى المائل بزاوية ٤٥ درجة أو أن يجعله شبه زاوية قائمة وهذا أفضل أنواع التمرينات الحديثة لتنمية عضلات الصدر والظهر والذراعين ، وكما نرى اللاعب في شكل رقم (٦٠) يمسك البار بيديه حيث يضعه أسفل الذقن مع ثني الكوعين ويكون الصدر بارزاً للأمام مستقيم الظهر ثم يفرد الذراعين إلى أعلى الرأس ، كرر التمرين ١٠ مرات × ٣ مجموعات .



شكل رقم (٦٠)

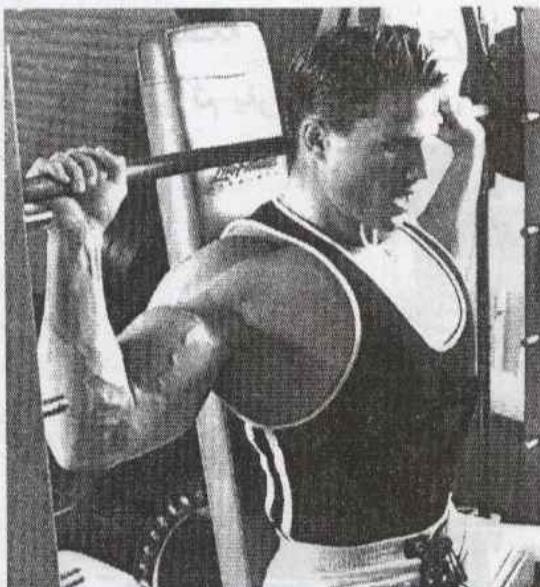


شكل رقم (٦١)

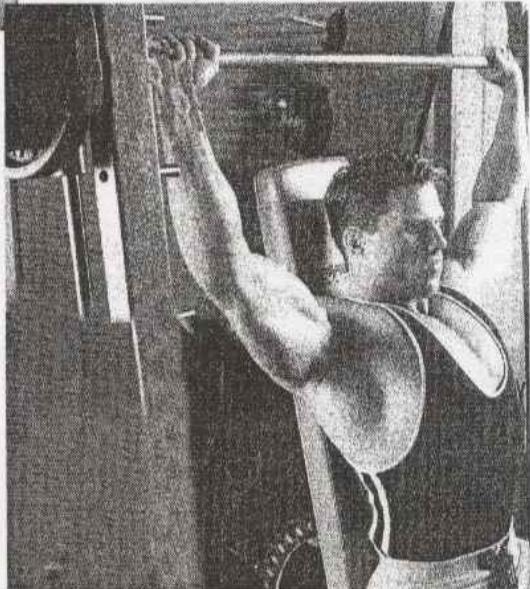


وهنا نرى اللاعب يضع البار خلف الرأس ، والبرنامج رقم (٢٣) وهو المكمل للبرنامج رقم (٢٢) الذى يساعد على استقامة العمود الفقري وتنمية عضلات الظهر والصدر والساعدين كما فى شكل رقم (٦٢).

وفي شكل رقم (٦٣) يرفع اللاعب البار إلى أعلى مع إبراز الصدر إلى الأمام ، ولا تنسى الاتزان التام أثناء التمرين وإذا كان الثقل كبيراً يمكنك الاستعانة بأحد اللاعبين لمساعدتك لتكملة مجموعتك ، كرر التمرين 10×3 مجموعات.



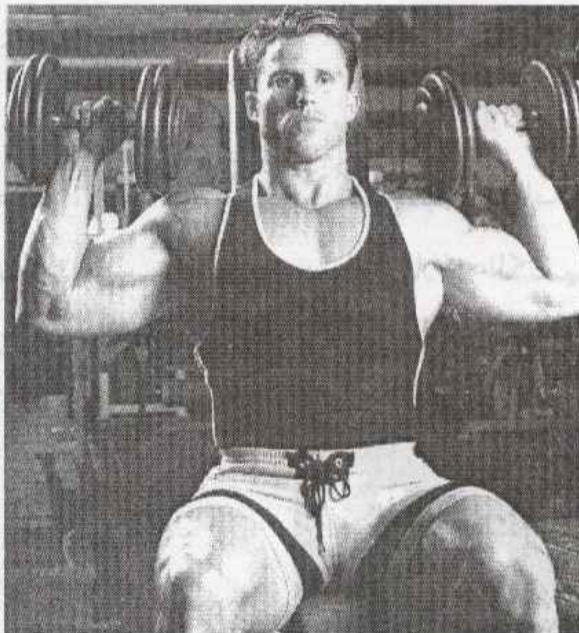
شكل رقم (٦٢)



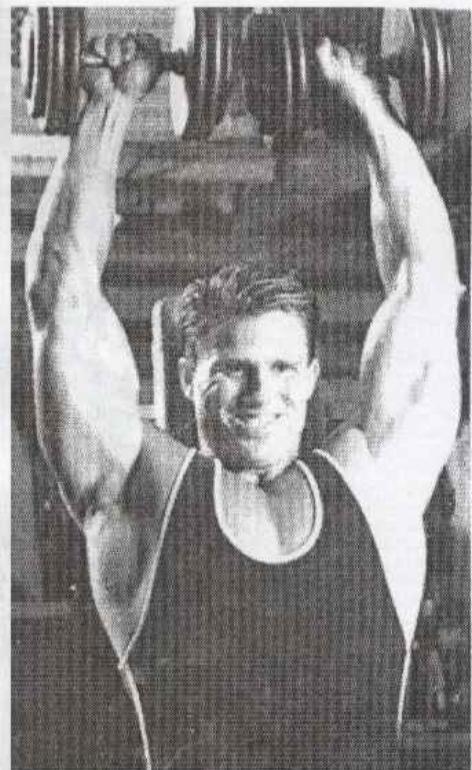
شكل رقم (٦٣)



نلاحظ في هذا التدريب أن اللاعب وضع بيديه دمبلز ليصعب التدريب وهو جالساً على الكرسي المائل وكما ترى في الشكل رقم (٦٤) أنه يشبه التمرينين السابقين ولكن تكمن صعوبته في اتزان الذراعين بالدمبلز حيث يثنى اللاعب ذراعيه ثم يفرد هما في وقت واحد واتزان الدمبلز في اليدين ، كرر التمرين ١٠ مرات × ٣ مجموعات.



شكل رقم (٦٤)



شكل رقم (٦٥)

التدريب على جهاز السحب

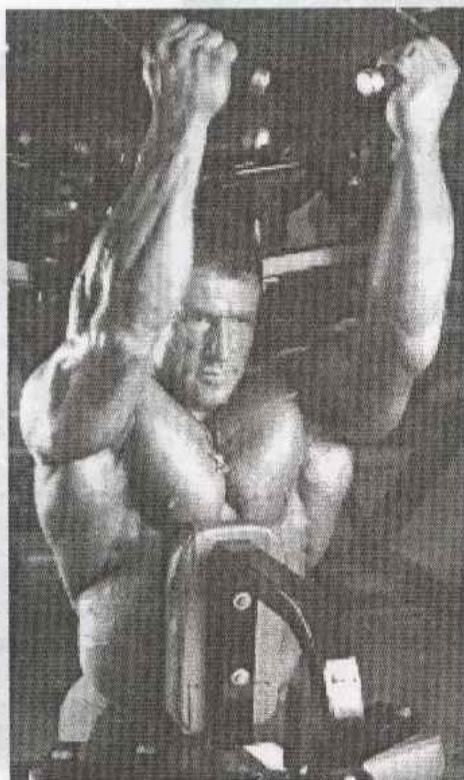


البرنامج رقم (٦٦) :

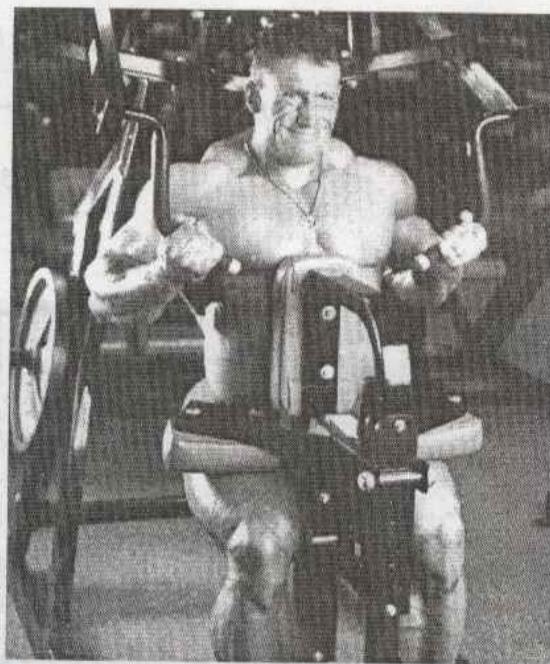


هذا التدريب يشبه التدريب على جهاز العقلة وهو مفيد لمن لم يستطع التدريب على العقلة . وفيه يجلس اللاعب على كرسي جهاز السحب ويمسك ذراعي الجهاز وبطن كلتا اليدين للداخل الجهاز كما في شكل رقم (٦٦) .

وفي شكل رقم (٦٧) يسحب اللاعب ذراعي الجهاز إلى أسفل إلى أمام الصدر ، ونلاحظ في هذا التدريب استقامة العمود الفقري وثبات القدمين ، وهذا تدريب مفيد جداً لعضلات الكتفين كرر التمرين بالتبادل ٢٠ مرة ٦ مجموعات . والظهر والذراعين ، كرر التمرين ١٠ مرات $\times 3$ مجموعات .



شكل رقم (٦٦)

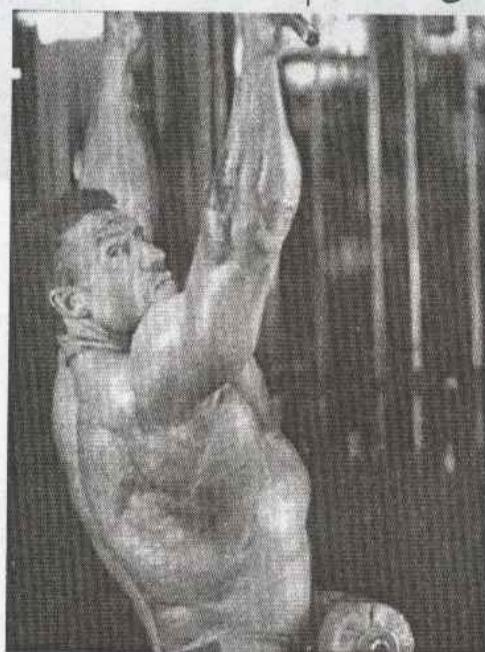


شكل رقم (٦٧)

البرنامج رقم (٢٧):

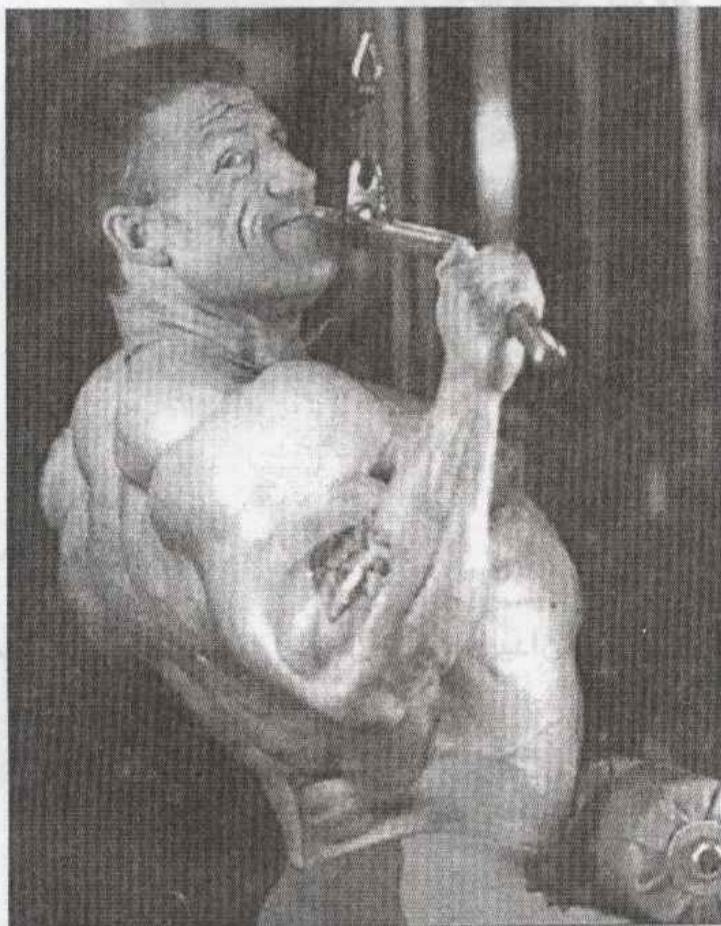


يفرد اللاعب ذراعيه فى هذا التمرين وتكون اليدان ممسكتين لذراعى الجهاز
وبطن اليدين للداخل كما فى شكل رقم (٦٨) .



شكل رقم (٦٨)

وفي شكل رقم (٦٩) يثنى الكوعين مع جذب ذراعى الجهاز باليدين وهذا التمرين مفيد جداً لعضلات الظهر والساعدين والكتفين ، كرر التمرين ١٠ مرات \times ٣ مجموعات.

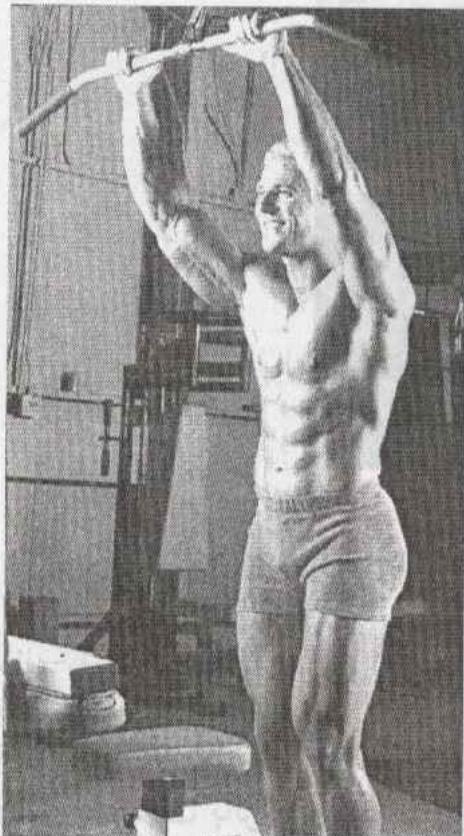


شكل رقم (٦٩)

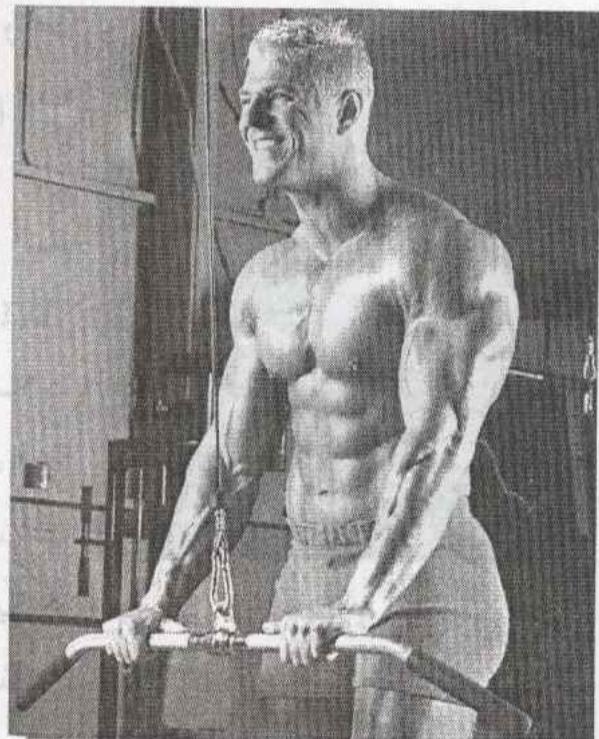




يقف اللاعب أمام الجهاز مع استقامة الذراعين إلى أعلى كما في شكل رقم (٧٠) ، أنزل ذراعي جهاز السحب باليدين إلى أسفل إلى الأمام مع استقامة الذراعين ، والظهر ، وهذا التمرين مفيد لعضلات الذراعين والكتف.



شكل رقم (٧٠)

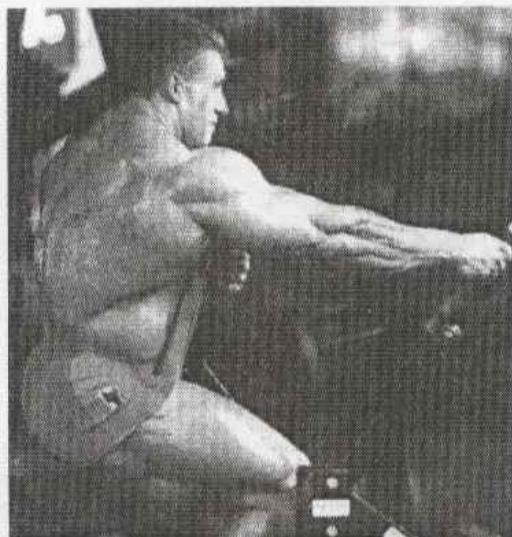


شكل رقم (٧١)

تدريبات الذراع الواحد

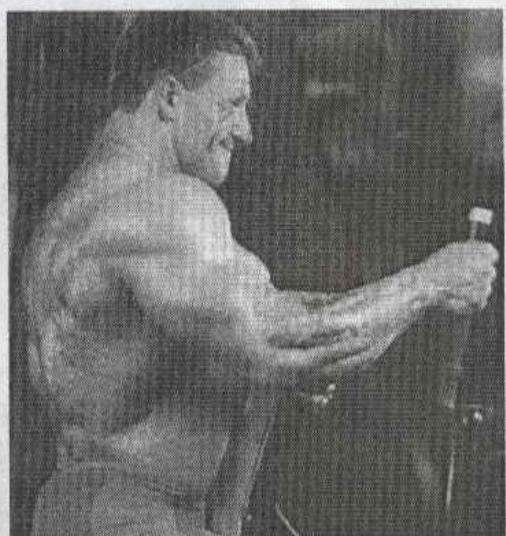


البرنامج رقم (٢٩) :



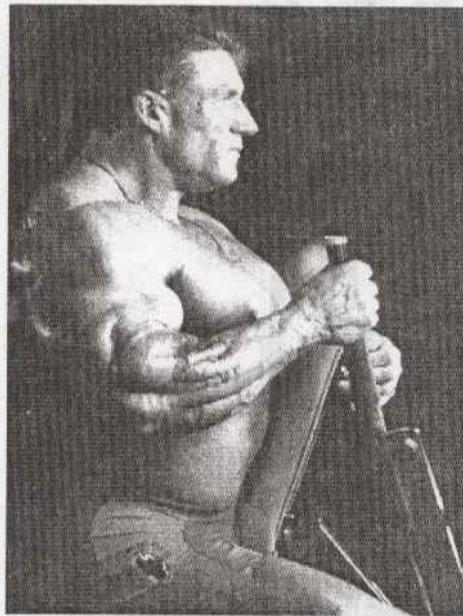
شكل رقم (٧٢)

هذا التدريب خاص بتنمية ذراع واحد وذلك بفرد أحد الذراعين إلى الأمام كما في شكل رقم (٧٢) ثم يتم سحب ذراع جهاز التجديف بالرجوع بيده إلى أمام صدرك كما نرى في شكل (٧٣، ٧٤)، وهذا التدريب مفيد جداً لتنمية عضلات الذراعين وهو مقياس حقيقي لدى قوة الذراع الواحد وإن كان هناك ضعف في



شكل رقم (٧٣)

أحد الذراعين فهو مساعد فعال لتنمية الذراعين وذلك بالتدريج بالأثقال حتى يكون هناك تنااسب بين قوة الذراعين.

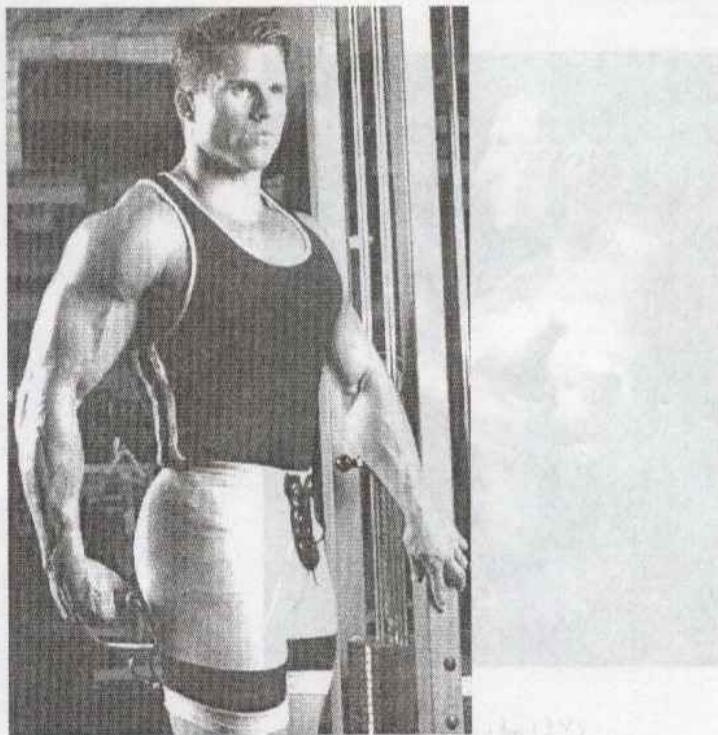


شكل رقم (٧٤)

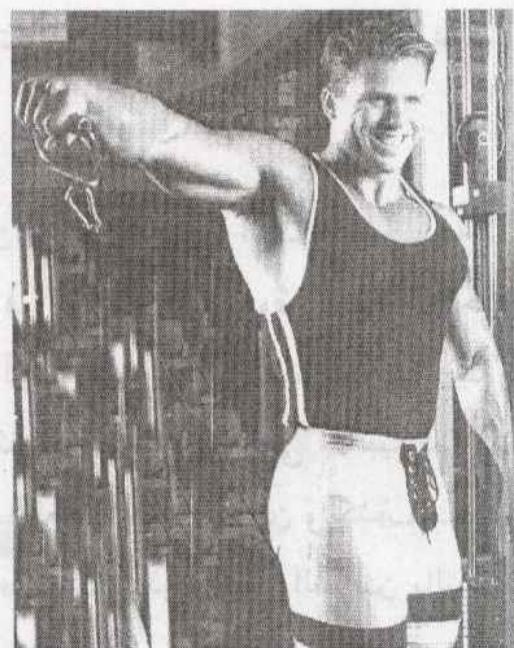
ولا تنس عزيزى عاشق لعبة كمال الأجسام أن تُجرى عملية التبادل بين الذراعين على جهاز التجديف مع تكرار التمرين 20×6 مجموعات.

البرنامج رقم (٣٠):

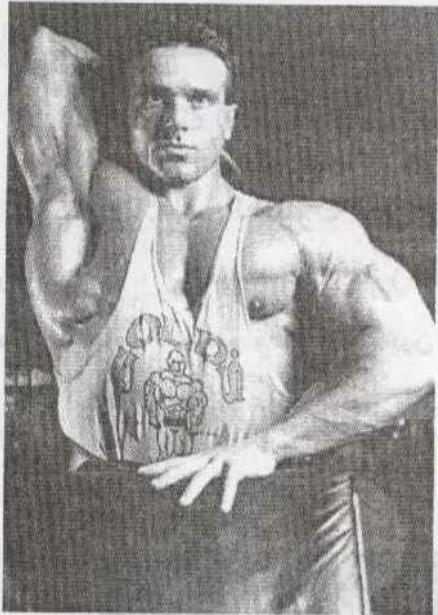
السحب الجانبي بيد واحدة عن طريق "جهاز البكرة المنخفضة" وهذا الجهاز عبارة عن وصلة من الصلب فى نهايتها مقبض وفى الطرف الآخر الثقل ماراً ببكرة ونلاحظ فى هذا التمرين أن اللاعب يمسك مقبض الجهاز بيد واحد من جانبه كما فى شكل رقم (٧٥) ثم ارفع الذراع إلى أعلى جانبياً كما هو فى شكل رقم (٧٠) وهذا التمرين مفيد لعضلات الذراعين والكتف مع مراعاة التبادل بين كل ذراع بعد عدد عشر مرات لكل ذراع كرر التمرين بالتبادل 20×6 مجموعات.



شكل رقم (٧٥)



شكل رقم (٧٦)



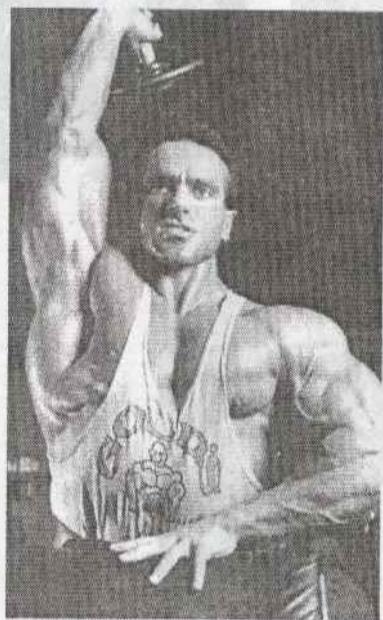
شكل رقم (٧٧)

يضع اللاعب دمبلز واحد خلف ظهره من وراء الرأس مع ثني كوعه واستقامة الظهر ، ويستطيع اللاعب أن يؤدي هذا التمرين وهو جالساً أو واقفاً . كما نلاحظ أداء التمرين في شكل رقم (٧٧) .



وفي شكل رقم (٧٨) يرفع اللاعب الدمبلز من الخلف إلى أعلى الرأس مع استقامة الذراع واتزان الجسم ، وهذا التمرين يفيد عضلات الكتف والصدر والذراعين والعمود الفقري . كرر التمرين بالتبادل بين الذراعين " ٢٠ مروة " .

آمجموعات " .



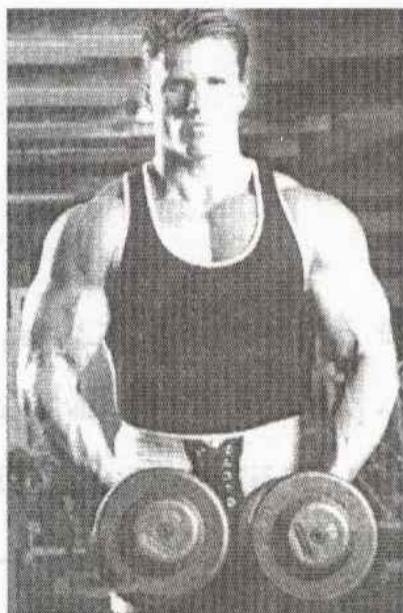
شكل رقم (٧٨)

تدريبات تقوية الذراعين

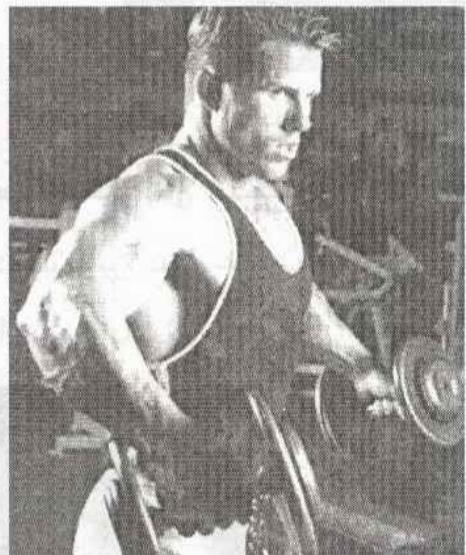


البدنانيق رقم (٣٢) :

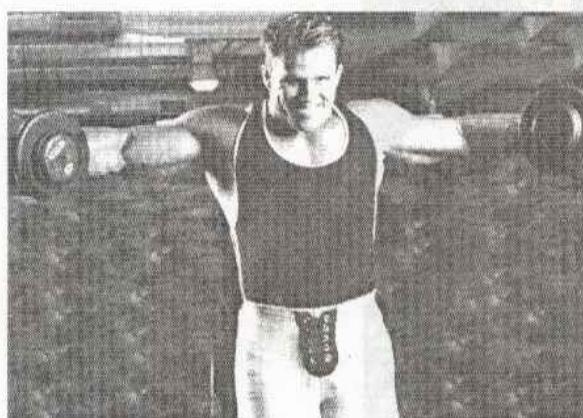
يضع اللاعب الدمبرلز - عدد ٢ - أمامه من أسفل أمام الفخذين كما في شكل رقم (٧٩) ، ثم في شكل رقم (٨١،٨٠) يرفع اللاعب الدمبرلز إلى أعلى جانبياً مع استقامة الجسم وفرد الذراعين إلى مستوى الكتف جانبياً ، كرر التمرين ١٠ مرات × ٣ مجموعات.



شكل رقم (٧٩)



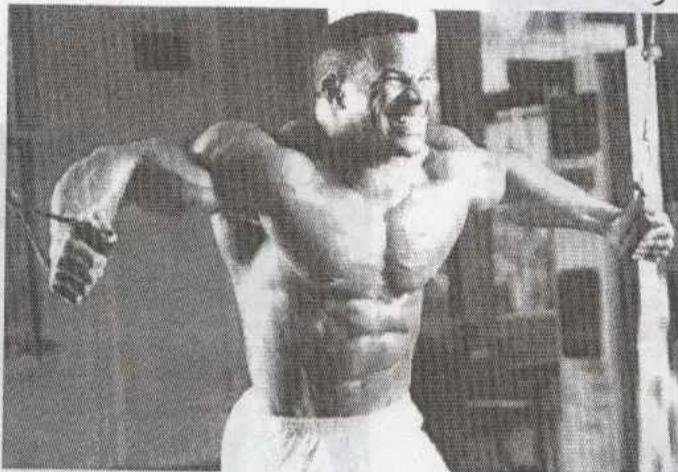
شكل رقم (٨٠)



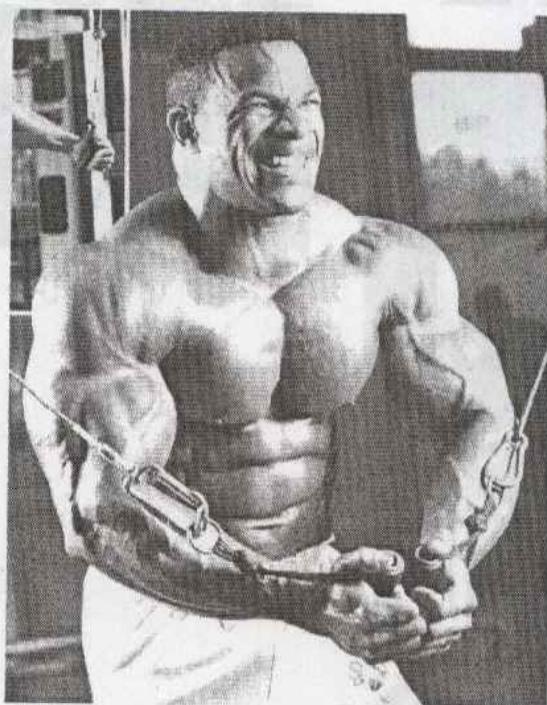
شكل رقم (٨١)



باستخدام جهاز "كروس أوفر" يستطيع اللاعب أن يقوى عضلات الظهر والكتف والذراعين والصدر ، وذلك بأن يمسك اللاعب بمقبضي الجهاز من كلا الجانبيين كما في شكل رقم (٨٢) وفي شكل رقم (٨٣) يضم اللاعب مقبضى الجهاز بيديه إلى الداخل من أعلى إلى أسفل أمام البطن ، كرر التمرين ١٠ مرات \times ٣ مجموعات.



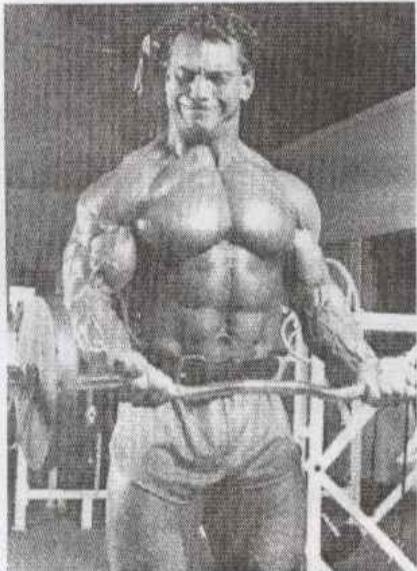
شكل رقم (٨٢)



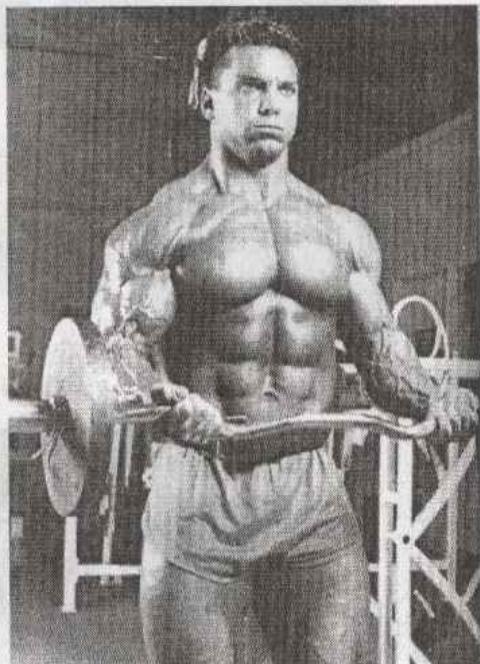
شكل رقم (٨٣)



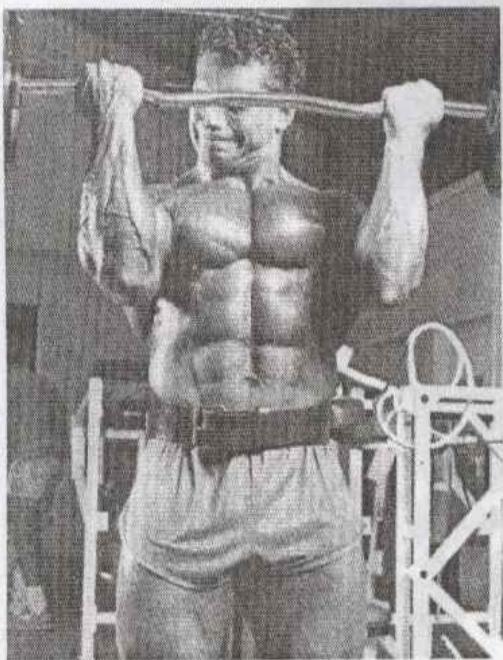
يمسك اللاعب البار وهو واقفاً ويجعل البار أمامه أسفل الخصر مع ثني الذراعين كما في شكل رقم (٨٤) ، ثم يرفع البار إلى أعلى أمام الرأس مع ثني الذراعين ، وهذا التمرين مفيد لتنمية عضلات الذراعين كما أنه يساعد على تقوية الكوعين واكتساب المرونة لفواصل الكوعين ، كرر التمرين "١٠ مرات $3 \times$ مجموعات " .



شكل رقم (٨٤)



شكل رقم (٨٥)

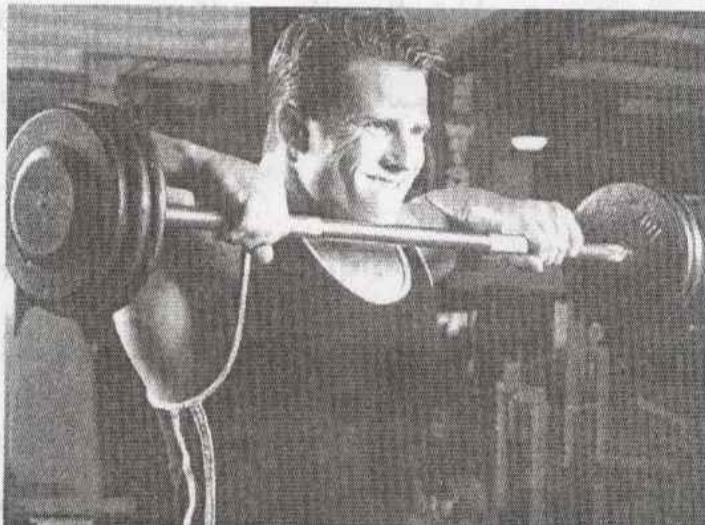


شكل رقم (٨٦)

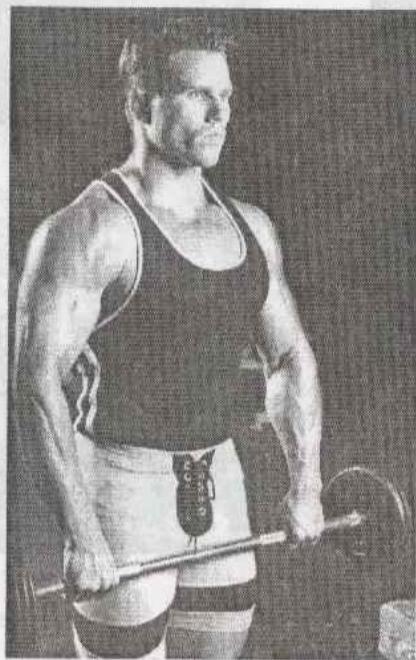
البرنامج رقم (٣٥)



يمسك اللاعب البار و يجعله أمام الفخذ مع استقامة الظهر، ثم يسحب الكوعين إلى أعلى مع رفع البار باليدين إلى أمام الصدر مع ملاحظة أن الكوعين بهما انحناء ، كرر التمرين ١٠ مرات \times ٣ مجموعات . وجدير بالذكر أن أبطال كمال الأجسام يطلقون على هذا التمرين اسم السحب العالى ، لأنه مفيد لعضلات الكتفين بصفة خاصة .



شكل رقم (٨٧)



شكل رقم (٨٨)

بطاقة تعارف لنجم كمال الأجسام



من الأسماء البارزة في عالم كمال الأجسام الذين حصلوا على بطولة "مستر أولمبيا" لكمال الأجسام :

أولاً : من أبناء مصر والعرب : [عبد الحميد الجندي - الشحات مبروك - محمد العماوى - محمد مكاوى - ناصر السنباطى].

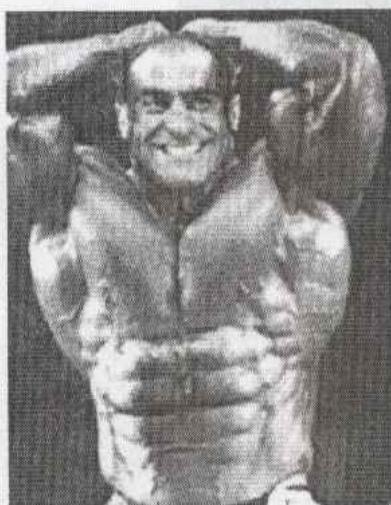
ثانياً : النجمة التي لمعت في سماء السينما :

- أرنولد شوارزينجر.

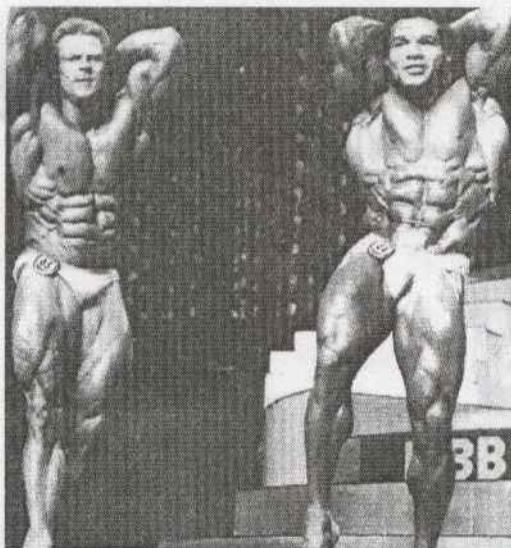
- لوفريجنو المعروف " بالعملاق الأخضر " .

- الشحات مبروك.

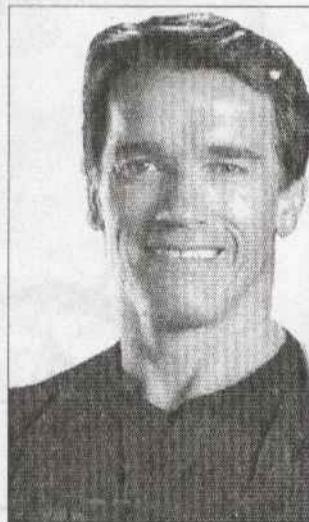
ونأمل من عرض هذه الأسماء أن تكون حافزاً لتجعل منك عزيزى القارئ بطلاً عالمياً ولم لا؟!



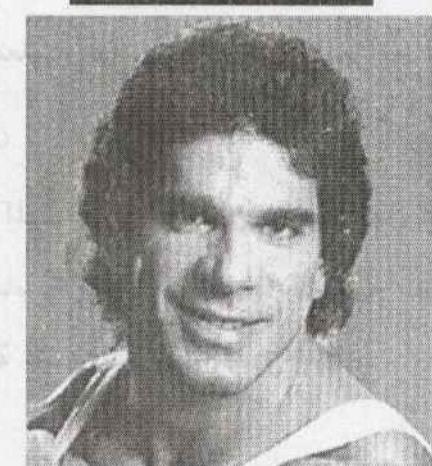
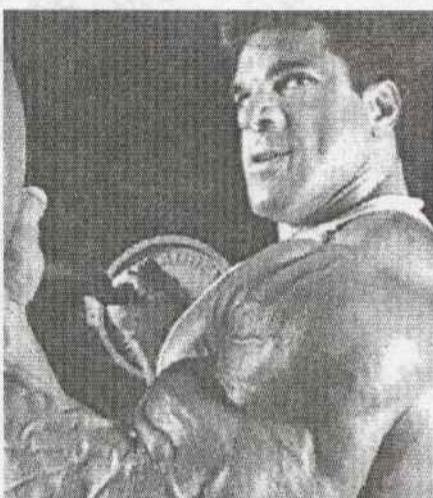
صورتان لناصر السنباطى أثناء عرضه لبطولة كمال الأجسام والصورة الثانية وهو في المطبخ يتناول طعامه.



أما هذه الصورة فهي للبطل
المصرى والعالمى الشحات مبروك
في إحدى بطولات العالم.

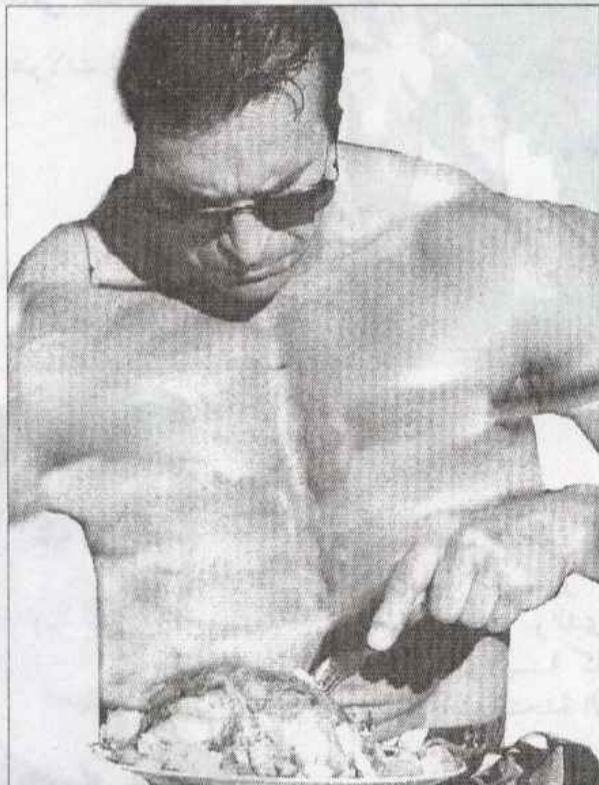


كما تعلم أن هذه الصورة
للبطل الشهير "أرنولد
شوارزينجر" الذى أصبح
حاكماً لولاية كاليفورنيا
بالولايات المتحدة الأمريكية.



وهاتان الصورتان للبطل
العالمى الشهير "لوفريجنوى".

برامج متكاملة عن أهم الوجبات الضرورية في بناء الأجسام لمدة أسبوعين



يسرنى عزيزى محب رياضة كمال الأجسام أن أقدم إليك فى هذا الجزء من الكتاب برنامجاً غذائياً مدته أسبوعين معتمداً فيه على أحدث البرامج لأبطال العالم فى لعبة كمال الأجسام "محترفى مستر أولمبيا" .

ونظراً إلى الرغبة الملحة من اللاعبين المبتدئين والناشئين والمحترفين العرب لمعرفة الوجبات الضرورية والعناصر الأساسية التى يحتاجها الجسم من مواد غذائية للحصول على أقصى كفاءة ممكنة أثناء التدريب الشاق.

اليوم الأول

الوجبة الأولى

١ كوب دقيق - عجة مكونة من ٧ بيضات كبيرة - قليل من القرفة لإعطائهما مذاقاً لذيد الطعم - موزة .
٢ كوب كبير من اللبن - قطعة صغيرة من الكعك المحلي بالتين .

الوجبة الثانية

٦ قطع بفتيك من اللحم البقرى - طبق فاصولياء خضراء أو قنبيط - طبق أرز .
٢ رغيف من الخبز المحمص - دجاجة محمصة - قطعة كبيرة من الجبن الأبيض - دجاجة محمصة - طبق سلطة خضراء - ١ بيتراء "فطيرة على سطحها الجبنة الإيطالية وقطع صغيرة من البصل والفلفل والطماطم وبعض التوابل " .

الوجبة الثالثة

الوجبة الرابعة

الوجبة الخامسة

اليوم الثاني

الوجبة الأولى

قطعة صغيرة من الجبن الأبيض - ٥ بيضات كبيرة "أومليت" - قطعة صغيرة من اللحم البقرى - كوب من اللبن .

الوجبة الثانية

الوجبة الثالثة

الوجبة الرابعة

١ علبة سمك تونة - طبق سلطة خضراء - ١ ثمرة خوخ أو برقوق .
١ رغيف من الخبز الأبيض - طبق بطاطس محمصة .
١ صدر ديك رومي - قطعة جبن صغيرة - طبق سلطة خضراء - ١ بيتراء - ١ رغيف من الخبز الأبيض - ١ تقاحه كبيرة .

الوجبة الخامسة

الوجبة السادسة

٣ كوب من اللبن منزوع الدسم " منزوع القشطة " - ٢ موزة .
١ سمكة كبيرة مشوية - طبق سلطة خضراء - بطاطا مشوية .

اليوم الثالث

الوجبة الأولى

الوجبة الثانية

الوجبة الثالثة

الوجبة الرابعة

الوجبة الخامسة

٣ بيضات "أومليت" - طبق سلطة خضراء - ١ كوب من اللبن .
١ سمكة كبيرة مشوية - شوربة عدس
١٢٠ جرام من صدر الديك الرومي - نصف كوب عصير جزر .
٦ علب سمك تونة - طبق سلطة خضراء - ١ كوب عصير ليمون .
٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - ٣ قطع من الكعك المحلاه بالتين .

٥ قطع صغيرة من اللحم البقرى المشوى - طبق صغير من الطحينة - طبق أرز - طبق سلطة خضراء - طبق فصوصيا خضراء.

الوجبة السادسة

اليوم الرابعة

٥ بيضات كبار "أومليت" - قطعة صغيرة من الجبن الأبيض - ١ كوب من اللبن.

طبق صغير من الجبن الأبيض - ١ رغيف خبز محمص - ١٨٠ جرام تقاض.

٣ قطع من اللحم البقرى المشوى - ٢ قطعة من الجبن - طبق سلطة خضراء - ٢ رغيف خبز محمص - ٢ قطعة كبيرة من البطيخ.

٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - طبق صغير من العنب.

١٨٠ جرام لحم بقرى مشوى - طبق بطاطس محممة - طبق سلطة خضراء.

٧ بيضات كبار "أومليت" - طبق لحم مفرومة - طبق صغير من الجبن - طبق سلطة خضراء - طبق بطاطس محممة.

الوجبة الخامسة

الوجبة السادسة

اليوم الخامس

١٢٠ جرام من صدور الدجاج المشوية - طبق سلطة خضراء - ٢ كوب عصير برتقال.

٢ كوب من اللبن منزوع الدسم - تقاضة.

١٨٠ جرام من صدور الدجاج المشوى - طبق سلطة خضراء - ٢ رغيف خبز محمص - ٢ ثمرة خوخ.

دجاجة مشوية - طبق قنبيط.

٦ علب سمك تونة - ١ دجاجة مشوية - طبق سلطة خضراء - ١ كوب عصير ليمون.

٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - ٣ قطع من الكعك المحلاه بالتين.

الوجبة الأولى

الوجبة الثانية

الوجبة الثالثة

الوجبة الرابعة

الوجبة الخامسة

الوجبة السادسة

اليوم السادس

٢ بيضة "مسلوقة" - ٣ قطع من صدور الدجاج - ابييتزا - ٢ طوب عصير برتقال.

٢ كوب من اللبن منزوع الدسم - طبق عنب.

١٨٠ جرام من صدور الديك الرومى - طبق مكرونة - طبق سلطة خضراء - ٢ كوب عصير برتقال.

قطعة كبيرة من البطيخ - تقاضة - موزة.

الوجبة الأولى

الوجبة الثانية

الوجبة الثالثة

الوجبة الرابعة

١٥٠ جرام من صدور الدجاج - طبق بطاطس
محمرة أو بطاطس مشوية - طبق سلطة خضراء.
١٨٠ جرام من اللحم البقرى المشوى - طبق سلطة
خضراء - ١ رغيف خبز محمص - ١ كوب عصير
برتقال.

الوجبة الخامسة
الوجبة السادسة

اليوم السادس

٦ بيضات "أومليت" - ٣ قطع كعك محلى بالتين -
أموزة - ١ كوب عصير برتقال.
١ رغيف خبز محمص - ١٨٠ جرام من صدور
الدجاج - طبق سلطة خضراء - ٢ قطعة كعك محلى
بالتين - ١ كوب عصير برتقال.
١ أبو جالمو - طبق مكرونة - طبق سلطة خضراء -
٢١ جرام تفاح.
٢ كوب من اللبن منزوع الدسم - موزة .
دجاجة مشوية - طبق صغير من الجبن الأبيض -
١ كوب مياه غازية.
سمكة كبيرة مشوية - طبق مكرونة - طبق سلطة
خضراء - طبق صغير من الجبنة الحريفة.

الوجبة الأولى
الوجبة الثانية
الوجبة الثالثة
الوجبة الرابعة
الوجبة الخامسة
الوجبة السادسة

اليوم الثامن

١٠ بيضات "أومليت" - ١ بيتزا - ١ كوب عصير
برتقال - موزة.
٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - تفاحة .
١٨٠ جرام من صدور الدجاج المشوى - طبق
بطاطس محمرة - طبق جبنة حريفة - طبق قنبيط.
طبق أرز - طبق قنبيط - ٧ ثمرة تفاح كبير .
٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - موزة.
٣ بيضات "أومليت" - طبق صغير من الجبنة
الحريفة - طبق سلطة خضراء - طبق بطاطس
محمرة.

الوجبة الأولى
الوجبة الثانية
الوجبة الثالثة
الوجبة الرابعة
الوجبة الخامسة
الوجبة السادسة

اليوم التاسع

٨ بيضات "أومليت" - ٢ كوب عصير برتقال.
٢ كوب من اللبن منزوع الدسم - ٢ موزة .
١ علبة سمك تونة - طبق سلطة خضراء - رغيف
خبز محمص .
١٥٠ جرام من صدر الديك الرومى - طبق صغير
من الجبنة الحريفة - ٢ كوب عصير برتقال.
قطعة لحم بقرى مشوية - سلطة خضراء - ١ كوب
مياه غازية.
٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - ١ تفاحة .

الوجبة الأولى
الوجبة الثانية
الوجبة الثالثة
الوجبة الرابعة
الوجبة الخامسة
الوجبة السادسة

اليوم العاشر

الوجبة الأولى : قطعة صغيرة من الجبن الأبيض الحريف - ٥ بيضات أومليت - قطعة صغيرة من اللحم البقرى - ١ كوب من اللبن.

الوجبة الثانية : ٢ كوب من اللبن منزوع الدسم - تفاحة.

الوجبة الثالثة : دجاجة مشوية - طبق سلطة خضراء - ١ رغيف خبز محمص - ٢ ثمرة خوخ.

الوجبة الرابعة : ١٨٠ جرام من صدور الدجاج المشوية - طبق بطاطس محمصة - ١ كوب عصير جزر - ١ موزة.

الوجبة الخامسة : ٢١٠ جرام سمك مشوى - ٢٤٠ جرام بطاطا مشوية - ٢ كوب عصير برتقال.

الوجبة السادسة : ٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - ١ موزة.

اليوم الحادى عطله

الوجبة الأولى : ٦ بيضات أومليت - طبق صغير من الجبنة الحريفة - طبق أرز - ٣ كوب عصير برتقال.

الوجبة الثانية : ٢ كوب من اللبن منزوع الدسم - ٢ كوب من عصير الأناناس.

الوجبة الثالثة : ١٨٠ جرام من اللحم البقرى المشوى - طبق أرز.

الوجبة الرابعة : ٦ علب سمك تونة - طبق سلطة خضراء - ١ كوب عصير ليمون - دجاجة مشوية.

الوجبة الخامسة : ٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - ١ موزة.

الوجبة السادسة : ٦ قطع بفتيك من اللحم البقرى - طبق بطاطس محمصة - طبق سلطة خضراء - ١ ثمرة تفاح.

اليوم الثاني عطله

الوجبة الأولى : قطعة صغيرة من الجبن الأبيض - ٢ كوب عصير برتقال - ١ رغيف خبز محمص - ١ بيتزا.

الوجبة الثانية : ٢ قطعة صغيرة من اللحم البقرى المشوى فى ساندوتش من الخبز محمص - ١ موزة.

الوجبة الثالثة : ١٨٠ جرام من اللحم البقرى المشوى - طبق فاصولياء خضراء - طبق سلطة خضراء - طبق أرز.

الوجبة الرابعة : ١٥٠ جرام من صدور الدجاج المشوية - ١ قطعة صغيرة من الجبنة الحريفة - ١ جزر - ٢ ثمرة خوخ.

الوجبة الخامسة : ١ كوب من اللبن منزوع الدسم - قطعة صغيرة من الجبنة الحريفة - طبق كبير بطاطس محمص.

الوجبة السادسة : ٢٤٠ جرام من اللحم المشوى - ٢٨٠ جرام بطاطا مشوية - طبق قنبيط - ١ جزرٍ.

اليوم الثالث عشاء

الوجبة الأولى :	٣ بيضات أو ملิต - ١ فطيرة محلاة بالمربي -
الوجبة الثانية :	١ كوب عصير برنقال.
الوجبة الثالثة :	دجاجة مشوية - طبق مكرونة اسباكتي - طبق بسلة.
الوجبة الرابعة :	٤ قطع بفتيك من اللحم البقرى - قطعة صغيرة من اللحم الأبيض - طبق سلطة خضراء.
الوجبة الخامسة :	٨ قطع بفتيك من صدور الدجاج - طبق أرز.
	٦ علب سمك تونة - طبق سلطة خضراء - ١ كوب عصير ليمون.

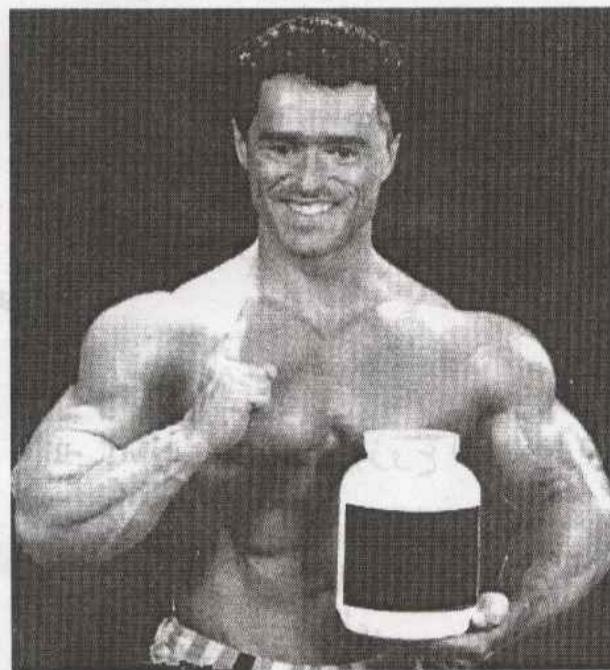
اليوم الرابعة عشاء

الوجبة الأولى :	٦٠ جرام من القشطة - قطعة صغيرة من الجبن الأبيض - طبق صغير من عيش الغراب - ١ موزة
الوجبة الثانية :	٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - ٢ كوب عصير برنقال.
الوجبة الثالثة :	رغيف من الخبز محمص - ١ قطعة بفتيك من اللحم البقرى - قطعة صغيرة من الجبن الأبيض - طبق سلطة خضراء.
الوجبة الرابعة :	٣ طبق أرز - طبق جبنة حريفة - ٣ قطع كبيرة من الكعك - ١ كوب عصير أناناس.
الوجبة الخامسة :	٢٤٠ جرام لحم مفروم - ٢٤٠ جرام بطاطس محممة - طبق بسلة - ١ رغيف خبز محمص.
الوجبة السادسة :	١٨٠ جرام من صدور الدجاج المشوى - ٢ طبق أرز - طبق الكرنب المحشى - طبق سلطة خضراء.



العقاقير المنشطة

هل هي صحية أم لا ؟



هناك أقاويل كثيرة حول العقاقير والمنشطات للعبة كمال الأجسام فالسؤال الذي يطرح نفسه دائمًا هو:

هل العقاقير والمنشطات التي يتناولها بعض لاعبي كمال الأجسام صحية وغير ضارة بالعضلات أو أى عضو في الجسم فيما بعد ؟ .. أم لا ؟ .

يطرح هذا السؤال الكثيرون من الناشئين وال العامة حول ما يرون من الأثر الفعال الذي تلعبه العقاقير والمنشطات في تضخيم العضلات لذا نطرح على القارئ العزيز آراء الأطباء وأقوال أبطال كمال الأجسام ، والقانون المتبعة بجميع اتحادات العالم للعبة كمال الأجسام .

رأى الأطباء:

أثبتت التقارير الطبية أن المنشطات والعقاقير لها أضرار كثيرة على الجسم وخاصة عضلة القلب كما تسبب في عدم قدرة العضو الذكري على الانتصاب لذا ينصح الأطباء بعدم الإفراط في تناول العقاقير والمنشطات .. بل يجب منعها وعدم تداولها.

وكما تعلم عزيزى القارئ أنه من ضمن الإجراءات الرسمية التى تجريها جميع الاتحادات فى العالم للعبة كمال الأجسام وتوقيع الكشف الطبى الشامل على لاعب كمال الأجسام عندما يتقدم للاشتراك فى البطولات الرسمية ، وإذا أثبتت هذه الفحوصات أن اللاعب المتقدم تناول العقاقير المنشطة الضارة بالجسم يتم على الفور شطب اسمه من البطولة ومن الاتحاد الذى يتبع له اللاعب فماذا تفهم إذاً من هذه الإجراءات الرسمية عن المنشطات ؟

أقوال أبطال كمال الأجسام عن المنشطات:

مما أجمع عليه بعض لاعبى وأبطال العالم للعبة كمال الأجسام ردًا على آراء الأطباء بمنتهى التعنت بأن ما يقوله الأطباء مجرد ادعاءات واهية ، والدليل على ذلك أننا نتناول العقاقير المنشطة ولم يحدث لنا أضرار كما يدعون .

ومما سبق وجب على أن أقدم النصائح والرأى الصائب إلى الناشئين فى لعبة كمال الأجسام قبل تناول أي عقاقير منشطة بعد قراءة ما سبق من آراء الأطباء وأقوال أبطال العالم لكمال الأجسام ، وهو بالطبع عدم تناول العقاقير المنشطة وإن كان لابد ففى حدود ضيقه جداً وبعد استشارة الطبيب المختص.

الاستعراضات



بالوقفات "البوزات"

نماذج مثالية وصور طبيعية لاستعراضات أبطال

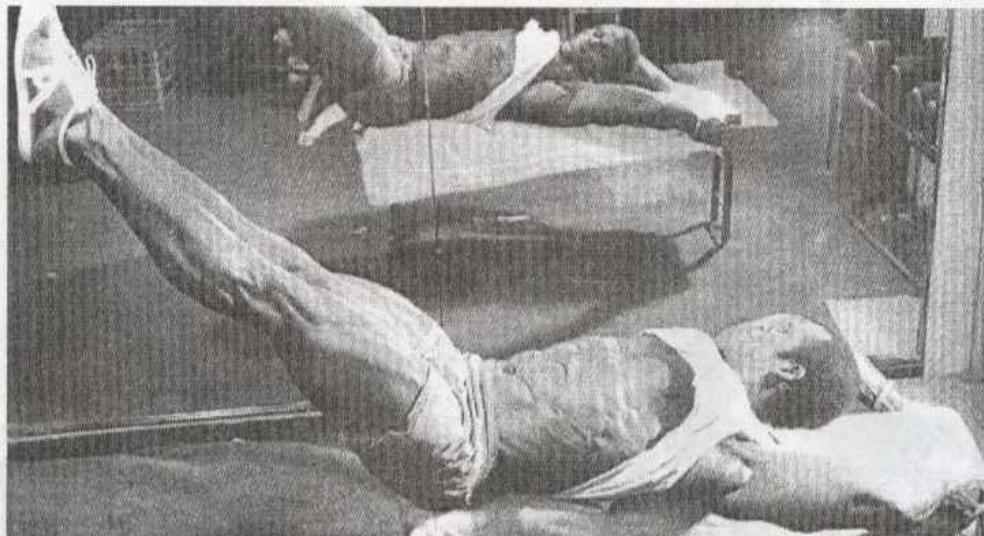
العالم في كمال الأجسام



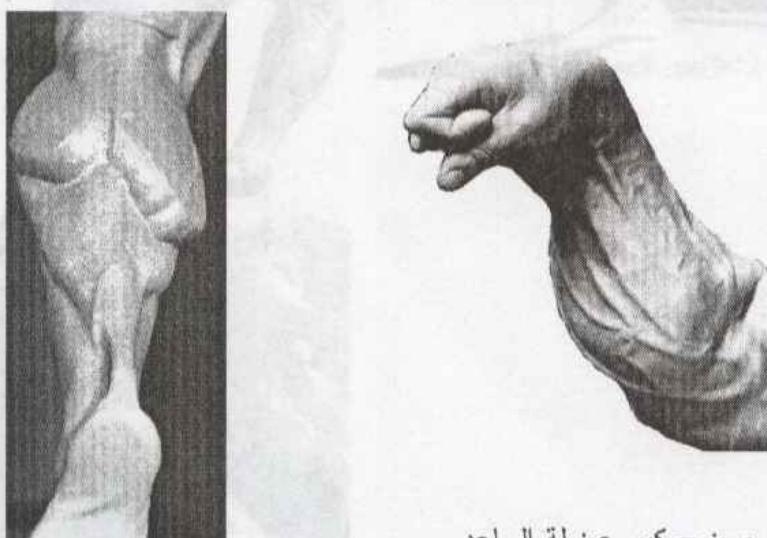
ما لا شك فيه أن أبطال العالم لكمال الأجسام لم يصلوا إلى القمة والنجومية إلا عن طريق التدريب المستمر والشاق.

لذا نلاحظ أن معظم الأندية الخاصة - جيم - تحاول مساعدة المبتدئين في لعبة كمال الأجسام بأن تجمع أفضل وأحدث الآلات التي تساعده في تقوية العضلات كما تضع المرايات في أماكن التدريب حتى يمكن اللاعب أن يركز نظره وتفكيره على العضلات والمحافظة على سلامة اللاعب أثناء أداء التمرين وهي الطريقة المثالية التي يسير عليها معظم المحترفين واللاعبين لتفادي

الأخطاء هذا بالإضافة إلى الاستعراضات المختلفة التي يؤديها اللاعب من وقفات "بوزات" لإبراز عضلات الجسم مع تناسقها وفيما يلى أهم الوقفات "البوزات" التي يؤديها أبطال كمال الأجسام في المسابقات وأمام المرايات:



وكم نرى بطل العالم "صرح نايرت" المنافس الأول لبطل العالم أرنولد شوازنجر وهو يتدرّب على تقوية عضلات البطن أمام المرأة.

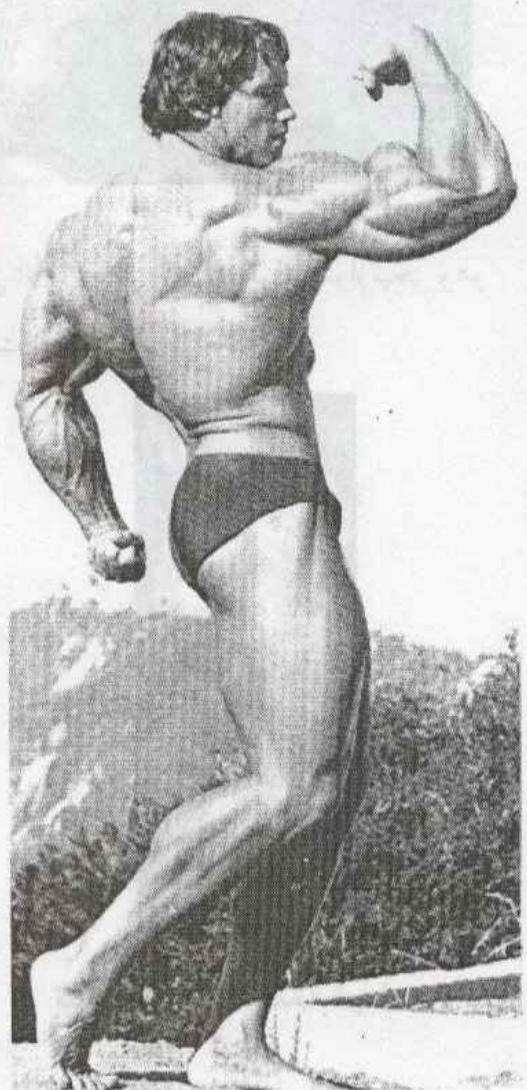
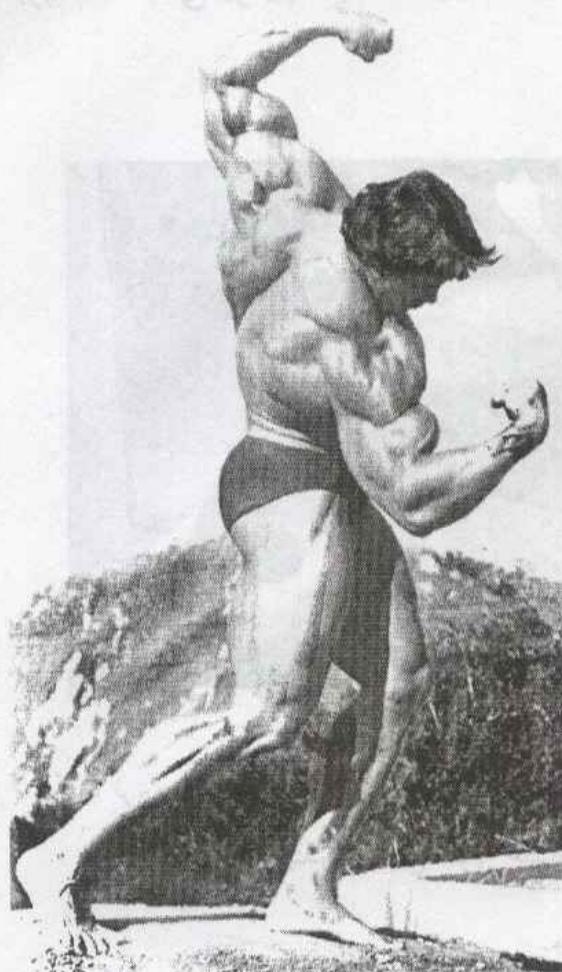


استعراض يوضح كبر عضلة الساعد

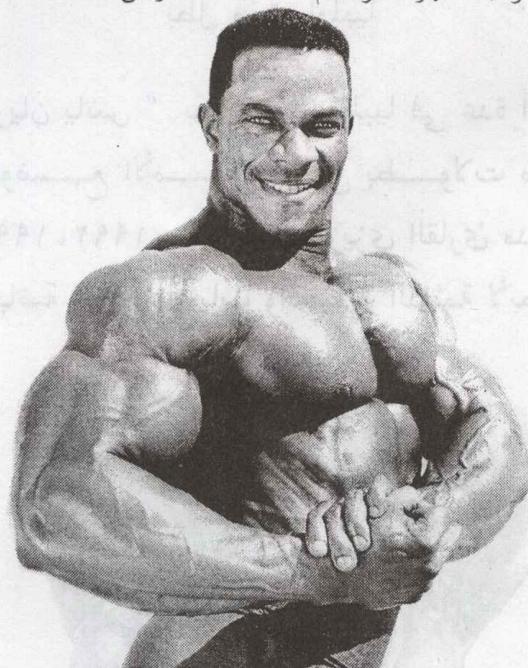
الشكل النموذجي لسمانة الرجل

أرنولد شوارزينجر

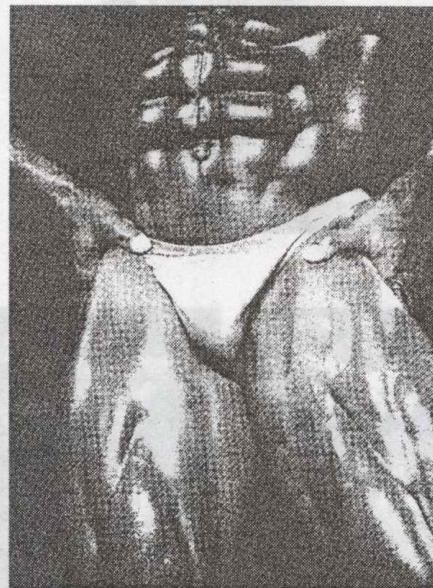
بعد حصوله على المركز الأول عام ١٩٨٥ في "مستر أولبيا" يستعرض بعضلات الذراعين.



وبطل العالم لعام ٢٠٠٠ والحاصل على المركز الأول في بطولة "مستر أولمبيا" "ألك جارلي" وهو من مواليد شهر مايو عام ١٩٦٢ يستعرض عضلات الساعد .



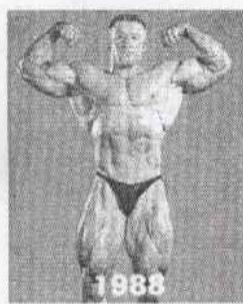
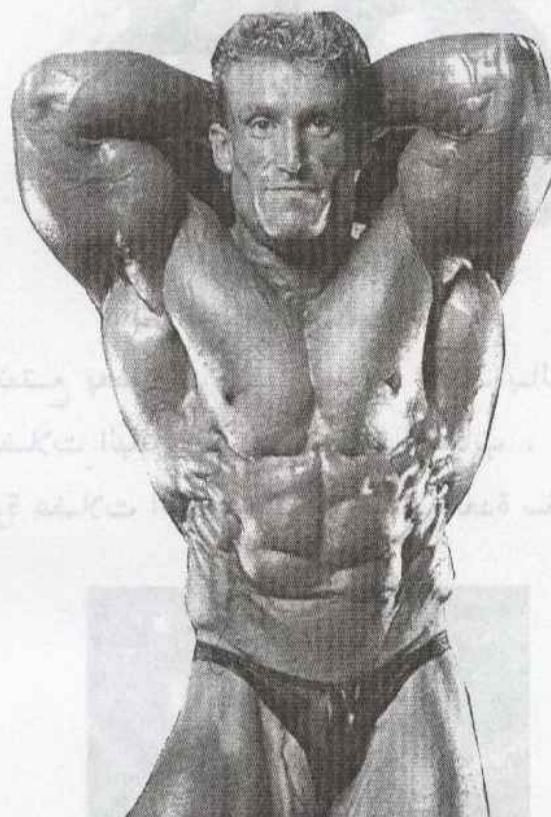
تستطيع أن تتمتع بعضلات البطن القوية وذلك بالتدريب المنتظم على تمارينات تقوية عضلات البطن التي تم ذكرها بالكتاب ، ولકى تحصل على النموذج المثالى لقوة عضلات البطن يجب أن تستمر لعدة سنوات دون انقطاع عن التدريب :



”دوريان ياتس“

بطل مستر أولبيا

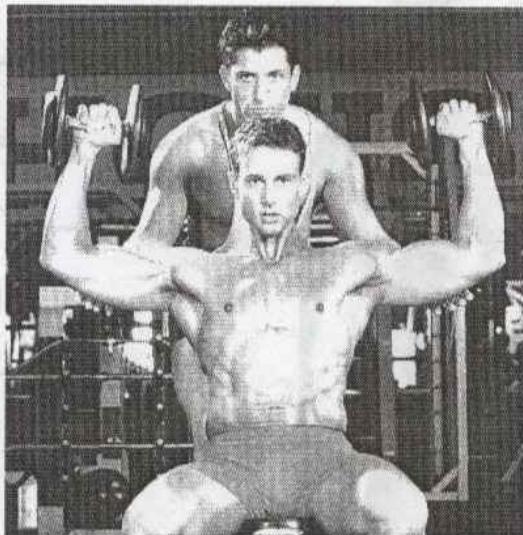
استعراض ”دوريان ياتس“ بطل مستر أولبيا في عدة أعوام وكما نرى في الأربع صور الوضع الأمامي في بطولات متتالية لـأعوام (1988، 1990، 1991، 1992) وكما ترى عزيزى القارئ مدى التفوق الرياضى لدوريان ياتس فالرياضة تعطى الشباب والحيوية الدائمة لأبطالها .



وهذه هي الطريقة المثالية في الاستعراض بعضلات الظهر يؤديها بطل العالم
"دوريان ياتس".



تستطيع أن تؤدي التمارين بمساعدة زميل لك في التدريب عندما يثقل عليك
الحمل.



سلفستر بطل أفلام الملاكمه
الذى اشتهر فى العالم باسم
بطل فيلم " روکى " وقد حصل
على بطولة كمال الأجسام " ماستر أولبيا " عام ١٩٨٧
وجدير بالذكر أنه قد عرض
عليه دور مدرّب البطل
الأسطورة فى فيلم " محمد
على كلاى " الذى عرض
بأمريكا ، لكنه رفض لانشغاله
بأعمال أخرى .



أرنولد شوارزينجير ذهب إلى
مسرح الاستعراض فى بطولة " ماستر أولبيا " عام ١٩٨٧
وأتمنى من الله أن يصعد
الكثير من اللاعبين العرب
على مسرح الاستعراض فى
بطولة ماستر أولبيا .



المراجع العربية

- كل شيء عن بناء وكمال الأجسام "مكتبة ابن سينا" الأستاذ محمد حسين.
- عضلاتك القوية.. يا فتى! ١٠ برامج رياضية في كمال الأجسام وبناء العضلات "دار الطلائع" د. أيمن الإسكندراني.
- تعلم بنفسك تمارينات اللياقة البدنية "مكتبة القرآن" كابتن / أسامة سعيد.

المراجع الإنجليزية

- The New Hardcore Body Building.
- Muscle & Fitness.
- Exercise.

الفهرس



٣	المقدمة
٥	التدريب على أحدث الأجهزة يصنع الأبطال
٩	الغذاء وكمال الأجسام
١١	الفيتامينات وعلاقتها بالطعام
١٣	النوم
١٥	المعلومات الأساسية عن لعبة كمال الأجسام
١٦	التمرينات الأولية
٢٤	التدريب بالأدوات
٢٥	تدريبات تقوية المعصم "الرسغ"
٢٨	تدريبات تقوية عضلات الرجلين
٣٥	التدريب على كرسي البنش
٤١	تدريبات تقوية عضلات الظهر
٤٤	تمرين تقوية عضلات الرقبة
٤٥	تدريبات الكرسي المائل
٤٨	التدريب على جهاز السحب
٥٢	تدريبات الذراع الواحد
٥٦	تدريبات تقوية الذراعين
٦٠	بطاقة تعارف لنجموں کمال الأجسام
٦٢	برامج متكاملة عن أهم الوجبات الضرورية في بناء الأجسام لمدة أسبوعين
٦٨	العقاقير المنشطة .. هل هي صحية أم لا؟
٦٩	رأى الأطباء
٦٩	أقوال أبطال كمال الأجسام عن المنشطات
٧٠	الاستعراضات بالوقفات "البوزات"
٧٧	المراجع



للطبع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - التزقة -
مصر الجديدة - القاهرة
٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٧٩٨٣٢ - ٤٦٣٨٩٣٧٢

اسم الكتاب

تعلم بتفصيل أجمل الرياضيات
كمال الأجسام

اسم المؤلف

أسامي سعيد

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

رقم الإيداع

٢٠٠٥/١٧٨٩٩

٩٧٧ - ٢٧١ - ٧٧٤ - ٣

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تعميل أو تضليل
أي جزء من الكتاب أو توزيعه بأية وسيلة ميكانيكية
أو التكرر منه بدون إذن كتابي سابق من الناشر.

تحظى جميع مطبوعاتنا من وكلينا الوحيدة بالمعنكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

عن بـ ١٢٩ - طريق ١١٥٢ - دكـ ٤٣٥٣٧٨٦ - ٤٣٥١٩٦٦ - فاكس: ٢٣٥٥٤٦٥

جدة - تليفون وفاكس: ٢٣٤٢٣٧٢

● ● ●

طبع بمعطاب العبور الحديثة بالقاهرة ت ١٢١٠١٢١٦٥١٥٩٩

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

كمال الأجسام

لبناء الجسم السليم
واعتدال القوام

